



Leistungsangebot

**Personal Training Angebot
im DK Sportsclub in Esslingen**

Auf Wunsch auch Hausbesuche, Outdoor Training & Training im Wunschstudio*

Personal Training 1:1	30 min	60 min
Einzelstunde	60 €	100 €
10er Karte	550 €	900 €
Im Jahresabo	Ab 50 €	Ab 80 €

Personal Training 1:2	30 min	60 min
Einzelstunde	80 €	120 €
10er Karte	750 €	1100 €
Im Jahresabo	Ab 70 €	Ab 100 €

QUICK CHECK UP FÜR PERSONAL TRAINING ODER GESUNDHEITSBERATUNG

KOSTENLOS

Unverbindliches persönliches Erstgespräch über Zoom zur Analyse deiner Situation mit anschließendem Vorschlag eines Lösungsweges zur Erreichung deiner Ziele.

GESUNDHEITSBERATUNG

600 €

Der Weg zu mehr Gesundheit & Energie im Alltag. Das Paket beinhaltet eine umfassende Anamnese zur Bestimmung deiner Gesundheit über ein persönliches Gespräch und ggf. Erhebung von Laborwerten (hier fallen evtl. Zusatzkosten an)

Im Anschluss erhältst Du deinen next U Plan, bestehend aus Ernährungskonzept, Lifestyle- Leitfaden sowie evtl. Ergänzenden Maßnahmen wie Nahrungsergänzung. Nach 4 Wochen erfolgt ein weiterer persönlicher Termin um die Ergebnisse der bisherigen Umsetzung zu besprechen. Je nachdem erweitern wir die Maßnahmen oder passen entsprechend an. Termine vor Ort oder Online über Zoom.

(Optional: Eine zusätzliche Folgebetreuung durch Termine nach 3,6 und 12 Monaten)

2023 WIRD DEIN JAHR STARTE JETZT DURCH

Coaching- Folgebetreuung	30 min	60 min	90 min
Einzeltermin (auch online)	50 €	90 €	100 €
Monatliche Betreuung	Pauschal: 200 €		

COACHING-PROGRAMME

12-WOCHEN ABNEHM-PROGRAMM

1200 €

Der Weg zu Deinem Wunschgewicht!

Das Programm beinhaltet:

- ✓ ein auf Dich abgestimmtes Konzept für nachhaltigen Fettverlust
- ✓ Mahlzeitenplanung und -anpassung nach Bedarf
- ✓ Lifestyle-Leitfaden für besseres Energielevel & Gesundheit
- ✓ Gemeinsamer Digitaler Workspace
- ✓ 24/7-Support - garantierte Antwort innerhalb von 24h
- ✓ Wöchentliche Check-Ins & Feedbackgespräche
- ✓ Rezept der Woche & Rezeptideen
- ✓ Planung von sinnvollen Nahrungsergänzungen
- ✓ Motivation und Rückhalt, richtiger Umgang mit Stillstand
- ✓ Regelmäßige Infos & Wissenstransfer für einen gesunden Lifestyle

>> Sport ist nicht zwingend Bestandteil des Programms

12- WOCHEN MUSKELAUFBAU-PROGRAMM

1200 €

Der Weg zu Deinem Traumkörper!

Das Programm beinhaltet:

- ✓ Trainingsplanung
- ✓ Ernährungsplanung und -anpassung nach Bedarf
- ✓ Technikanalysen
- ✓ Gemeinsamer Digitaler Workspace
- ✓ 24/7-Support - garantierte Antwort innerhalb von 24h
- ✓ Wöchentliche Check-Ins & Feedbackgespräche
- ✓ Supplementplanung
- ✓ Rezept der Woche & Rezeptideen
- ✓ Motivation und Rückhalt, richtiger Umgang mit Stillstand
- ✓ Lifestyle-Leitfaden für besseres Energielevel & Gesundheit
- ✓ Regelmäßige Infos & Wissenstransfer für einen gesunden Lifestyle



BONUS ANGEBOTE

ANTHROPOMETRISCHE AUSWERTUNG

60 €

Hautfaltenmessung inkl.
Handlungsempfehlungen zur
Optimierung von Gesundheit &
Körperkomposition.

BESTIMMUNG HS-OMEGA-3 INDEX®

65 €

Messung über Selbsttest-Kit.
Inkl. Handlungsempfehlungen
zur Ernährungsanpassung.

* Anfahrtkosten für Auswärtstermine:
Bis zu 15 km von Esslingen keine
Zusatzkosten, danach 0,30€/km ab dem
ersten Kilometer. Bei Nutzung anderer
Fitnessstudios fallen ggf.
Zusatzgebühren für Tageskarten an.

Alle genannten Preise sind Endverbraucherpreise. Es handelt sich Umsatzsteuerfreie Leistungen gemäß § 19 UStG // Es gelten die aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)

Stand: 11.2022