



## Leistungsangebot

### Personal Training Angebot

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

Personal Training 1:1	30 min	60 min
<b>Einzelstunde</b>	<b>60 €</b>	<b>100 €</b>
<b>10er Karte</b>	<b>550 €</b>	<b>900 €</b>
<b>Im Coaching</b>	<b>Ab 50 €</b>	<b>Ab 80 €</b>

Personal Training 1:2	30 min	60 min
<b>Einzelstunde</b>	<b>80 €</b>	<b>120 €</b>
<b>10er Karte</b>	<b>750 €</b>	<b>1100 €</b>
<b>Im Coaching</b>	<b>Ab 70 €</b>	<b>Ab 100 €</b>

## QUICK CHECK UP

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

**KOSTENLOS**

## ERNÄHRUNGS-& GESUNDHEITSBERATUNG

Der Weg zu mehr Gesundheit & Energie im Alltag. Das Paket Erstberatung beinhaltet eine umfassende Anamnese zur Bestimmung deiner Gesundheit über ein persönliches Gespräch.

**300 €**

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
- ✓ Premium Zugang für App Nutrilize
- ✓ 24/7-Support - garantierte Antwort innerhalb von 24h
- ✓ Wöchentliche Check-Ins & Feedbackgespräche
- ✓ Rezeptdatenbank mit über 80 Rezepten + Rezeptideen
- ✓ Planung von sinnvollen Nahrungsergänzungen
- ✓ Motivation und Rückhalt, richtiger Umgang mit Stillstand
- ✓ 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
- ✓ Premium Zugang für App Nutrilize
- ✓ 24/7-Support - garantierte Antwort innerhalb von 24h
- ✓ Wöchentliche Check-Ins & Feedbackgespräche
- ✓ Supplementplanung
- ✓ Rezeptdatenbank mit über 80 Rezepten + Rezeptideen
- ✓ Motivation und Rückhalt, richtiger Umgang mit Stillstand
- ✓ Lifestyle-Leitfaden für besseres Energielevel & Gesundheit
- ✓ Infos & Wissenstransfer für einen gesunden Lifestyle



## BONUS ANGEBOTE

### ANTHROPOMETRISCHE AUSWERTUNG

80 €

Hautfaltenmessung inkl.  
Handlungsempfehlungen zur  
Optimierung von Gesundheit &  
Körperkomposition.

### BESTIMMUNG HS-OMEGA-3 INDEX®

70 €

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: 04.2023