



Leistungsangebot

Personal Training 1:1	30 min	60 min
Einzelstunde	60 €	100 €
10er Karte	550 €	900 €

Personal Training 1:2	30 min	60 min
Einzelstunde	80 €	120 €
10er Karte	750 €	1100 €

QUICK CHECK UP

KOSTENLOS

Unverbindliches persönliches Erstgespräch, persönlich oder über Live-Call zur Analyse deiner Situation mit anschließendem Vorschlag eines Lösungsweges zur Erreichung deiner Ziele.

ERNÄHRUNGS-& GESUNDHEITSBERATUNG

300 €

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

Im Anschluss erhältst Du deinen next U Plan, bestehend aus Ernährungskonzept, Lifestyle- Leitfaden sowie evtl. ergänzenden Maßnahmen wie Nahrungsergänzung. Nach 4-8 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.
(Optional: Eine zusätzliche Folgebetreuung durch Termine nach 3,6 und 12 Monaten)

STARTE JETZT DURCH!

COACHING-PROGRAMME

ABNEHM-Coaching

1800 €

Der Weg zu Deinem Wunschgewicht! Stelle Deine Ernährung und Deine Gesundheit langfristig auf

Das Coaching beinhaltet:

- ✓ Individuelle 1:1 Betreuung
- ✓ 12 Live-Termine vor Ort oder Digital
- ✓ 24/7-Support - garantierte Antwort innerhalb von 24h
- ✓ Wöchentliche Check-Ins & Feedbackgespräche
- ✓ ein Konzept für nachhaltigen Fettverlust
- ✓ Mahlzeitenplanung und -anpassung nach Bedarf
- ✓ Rezeptdatenbank mit über 80 Rezepten + Rezeptideen
- ✓ Lifestyle-Leitfaden für besseres Energielevel & Gesundheit
- ✓ Planung von sinnvollen Nahrungsergänzungen
- ✓ Motivation und Rückhalt, richtiger Umgang mit Stillstand
- ✓ Infos & Wissenstransfer für einen gesunden Lifestyle

>> Sport ist nicht zwingend Bestandteil des Programms

MUSKELAUFBAU-Coaching

1800 €

Der Weg zu Deinem Traumkörper! Erhalte alle sportlichen und im Alltag notwendigen Werkzeuge an die Hand, um Deine persönliche Bestform zu erreichen - und zu halten

Das Coaching beinhaltet:

- ✓ Trainingsplanung & Trainingstherorie
- ✓ Technikanalysen Live & Digital
- ✓ Individuelle 1:1 Betreuung
- ✓ 12 Live-Termine vor Ort oder Digital
- ✓ 24/7-Support - garantierte Antwort innerhalb von 24h
- ✓ Wöchentliche Check-Ins & Feedbackgespräche
- ✓ ein Konzept für nachhaltigen Fettverlust
- ✓ Mahlzeitenplanung und -anpassung nach Bedarf
- ✓ Rezeptdatenbank mit über 80 Rezepten + Rezeptideen
- ✓ Lifestyle-Leitfaden für besseres Energielevel & Gesundheit
- ✓ Planung von sinnvollen Nahrungsergänzungen
- ✓ Motivation und Rückhalt, richtiger Umgang mit Stillstand
- ✓ Infos & Wissenstransfer für einen gesunden Lifestyle

PERSONAL COACH



BONUS ANGEBOTE

BESTIMMUNG HS-OMEGA-3 INDEX®

80 €

Messung über Selbsttest-Kit. Inklusive Handlungsempfehlungen zur Ernährungsanpassung.

LIFESTYLE-CHECK

100 €

Messung der EMF-Belastung, Messung der Wasserqualität sowie Untersuchung auf weitere Störfelder und -quellen im Umfeld.

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

Stand: 09.2024