



Leistungsangebot

*"Gesund und Leistungsfähig
- ohne Umwege"*

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-& GESUNDHEITSCOACHING

400 €

Das Starter Coaching-Paket beinhaltet eine umfassende Vorab-Anamnese sowie eine detaillierte Planung zur Erreichung deiner Ziele in einem persönlichen Gespräch.

Im Anschluss erhältst Du deinen individuellen Maßnahmenplan, 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. Wöchentliche Check-Ins und Feedback sowie Betreuung zwischen den Terminen sind inbegriffen.

STARTE JETZT DURCH!

COACHING-PROGRAMME

ABNEHM-Coaching

1800 €

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

Das Coaching beinhaltet:

- ✓ 10 Live-Coachings zu je mindestens 90 Minuten
- ✓ Termine Persönlich vor Ort oder alternativ Online
- ✓ Individuelle 1:1 Betreuung
- ✓ 24/7-Support - garantierte Antwort innerhalb von 24h
- ✓ ein Konzept für nachhaltigen Fettverlust
- ✓ Mahlzeitenplanung und -anpassung nach Bedarf
- ✓ Rezeptdatenbank & individuelle Rezeptideen
- ✓ Lifestyle-Leitfaden für besseres Energielevel & Gesundheit
- ✓ Planung von sinnvollen Nahrungsergänzungen
- ✓ Analyse und Verbesserung relevanter Gesundheitsmarker
- ✓ Motivation und Rückhalt, richtiger Umgang mit Stillstand
- ✓ Infos & Wissenstransfer für einen gesunden Lifestyle

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:

- ✓ 10 Live-Coachings zu je mindestens 90 Minuten
- ✓ Termine Persönlich vor Ort oder alternativ Online
- ✓ Individuelle 1:1 Betreuung
- ✓ Trainingsplanung & Trainingstherapie
- ✓ Technikanalysen Live & Digital
- ✓ 24/7-Support - garantierte Antwort innerhalb von 24h
- ✓ ein Konzept für möglichst fettfreien Aufbau von Magermasse
- ✓ Mahlzeitenplanung und -anpassung nach Bedarf
- ✓ Rezeptdatenbank & individuelle Rezeptideen
- ✓ Lifestyle-Leitfaden für besseres Energielevel & Gesundheit
- ✓ Planung von sinnvollen Nahrungsergänzungen
- ✓ Analyse und Verbesserung relevanter Gesundheitsmarker
- ✓ 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: 10.2024