



Leistungsangebot

*"Gesund und Leistungsfähig
- ohne Umwege"*

Personal Training 1:1	30 min	60 min
Einzelstunde	70 €	120 €
10er Karte	600 €	1.000 €

Personal Training 1:2	30 min	60 min
Einzelstunde	90 €	140 €
10er Karte	800 €	1.200 €

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-/MUSKELAUFBAU Coaching 2.000 €

Premium - Life

- ✓ 10 Coachings (> 90 Min) über ca. 4-6 Monate
- ✓ Termine bevorzugt Persönlich vor Ort oder alternativ Online
- ✓ Individuelle 1:1 Betreuung persönlich, per Mail & WhatsApp
- ✓ Wöchentliche Check-Ins und Feedbackgespräche
- ✓ 24/7-Support - garantierte Antwort innerhalb von 24h
- ✓ ein Konzept für nachhaltigen Fettverlust oder Muskelaufbau
- ✓ Personal Training, Trainingspläne und Technikanalysen
- ✓ Rezeptdatenbank & individuelle Rezeptideen
- ✓ Persönliche Motivanalyse mit dem Reiss Motivation Profile®
- ✓ 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

ABNEHM-/MUSKELAUFBAU Coaching 200 €/Monat*

ONLINE - Basic

- ✓ 1 Online-Coaching (60 Min) zu Beginn der Zusammenarbeit
- ✓ Individuelle 1:1 Betreuung per Mail & WhatsApp
- ✓ Wöchentliche Check-Ins und Feedbackgespräche
- ✓ 24/7-Support - garantierte Antwort innerhalb von 24h
- ✓ ein Konzept für nachhaltigen Fettverlust oder Muskelaufbau
- ✓ Trainingspläne und Technikanalysen
- ✓ 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

* Mindestlaufzeit: 2 Monate



BONUS ANGEBOTE

BESTIMMUNGHS-OMEGA-3 INDEX®

80 €

Messung über Selbsttest-Kit. Inklusive Handlungs-empfehlungen zur Ernährungsanpassung.

LIFESTYLE-CHECK

100 €

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

Alle genannten Preise verstehen sich als Endpreise inklusive der gesetzlichen Umsatzsteuer.

Es gelten die aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).

Stand: 02/2026