



Personal Training | Mental Coaching

Preise 2017

...du brauchst nur eines zu tun, die Bewegung mit dir selbst zu wagen...

Eins zu Eins

Ihr ganz persönliches und individuelles Trainingsprogramm. Hier werden Ihre Wünsche sowie kurz- und langfristige Ziele festgehalten und Schritt für Schritt umgesetzt.

1 Trainingseinheit Personal Training - 80,00 €

Pakete

Sie entscheiden sich für 10, 20 oder 30 TE und profitieren von 1-4 Zusatz TE.

10 Trainingseinheiten PT - 800,00 € + 1 Zusatz TE

20 Trainingseinheiten PT - 1600,00 € + 2 Zusatz TE

30 Trainingseinheiten PT - 2400,00 € + 4 Zusatz TE

Impuls

Sie haben PT kennengelernt und Gefallen daran gefunden. Sie trainieren eigenverantwortlich und wünschen sich Trainingsimpulse.

Betreuung über 4 Monate – 2 TE / Monat - 140,00 € / Monat

Betreuung über 6 Monate – 2 TE / Monat - 130,00 € / Monat

Loslegen

Gruppenkurs zum Wohlfühlgewicht durch Selbsterfahrung, Bewegung, Ernährung und Entspannung. 24 Gesprächs- und Bewegungstermine – 295,00 €

Impulsvortrag

„Die Formel für Gesundheit und Wachstum“

Termine nach Vereinbarung – Eintritt 15,00 € inkl. Lebensstilanalyse

Preise 2017

Personal Training - Paar Training

Sie sind zu zweit, haben das gleiche Ziel und wollen die Stunde mit Ihrer Freundin, Freund, PartnerIn... gemeinsam trainieren. Dabei ist optimale Betreuung gewährleistet und Ihr gemeinsames Trainingsprogramm wird umgesetzt.

1 Trainingseinheit Personal Training - 100,00 € / Paar

Pakete - Paar

10 Trainingseinheiten PT - 1000,00 € / Paar + 1 Zusatz TE

20 Trainingseinheiten PT - 2000,00 € / Paar + 2 Zusatz TE

30 Trainingseinheiten PT - 3000,00 € / Paar + 4 Zusatz TE

Kurse

Pilates, Rücken, therapeutisches Yoga, Entspannung durch Achtsamkeit, Fayo: Fascienyoga, Yoga Pre-/Postnatal

Preis je nach Gruppengröße und Absprache.

Outdoor

Jogging, Walking, x-co Walking, Gentle Walking, funktionelles Training im Freien,

Preis je nach Gruppengröße und Absprache.

Workshop/Kurse für Firmen

Trainingsimpulse, im Rahmen eines Gesundheitstages oder betrieblichem Gesundheitsmanagement,

Preis nach Absprache, Dauer und Gruppengröße.

Gruppenkurse 45 – 60 Minuten: 75 €

Alle Preise verstehen sich zzgl. 19 % Mwst.

Vorrauskasse bei Paketpreisen.

Eine Trainingseinheit (TE) beträgt 60 Minuten.