

## Preise (inkl. MwSt.):

Eine Trainerstunde beträgt mindestens 60 Minuten.

Eine Gesundheitsanalyse wird von mir empfohlen, um eventuelle gesundheitliche Risiken zu erkennen und anschließend ein optimales Trainingsprogramm zu erstellen.

**Gesundheitsanalyse = 99 €**

Bestandteile der Gesundheitsanalyse sind:

- Anamnese
- Körpergewicht
- Körperfettanteil
- Blutdruck
- Ruhepuls
- Umfangmessung Taille und Hüfte
- Haltungsanalyse

Sie erhalten alle Ergebnisse und Daten übersichtlich aufbereitet als Handout.

**Fitnessstests: = 99 €**

Bestandteile sind:

- Beweglichkeitsanalyse
- Ausdauerstest PWC<sub>150</sub>
- Krafttest

Anhand dieser Ergebnisse lassen sich sowohl Trainingsfortschritte als auch körperlich Stärken und Schwächen sehr gut analysieren.

### Trainingspakete:

1 Trainingsstunde = 100 €

5 er Karte = 450 €

10er Karte = 850 €

20er Karte = 1600 €

Die ausschließliche Erstellung eines Trainingsprogramms ist auf Wunsch möglich.

Für jede gemeinsame Trainingseinheit steht mein Personal Fitness Studio ohne Zusatzkosten zur Verfügung.

Bei weiteren Fragen zur Preisgestaltung stehe ich gern zur Verfügung.

### Firmenfitness:

Für die Gewährleistung der Kursqualität ist es ratsam, die maximale Anzahl der Teilnehmer pro Kurs auf 10-15 (optimal-maximal) Personen zu beschränken. Die Vergütung pro Kurs erfolgt pauschal und ist nicht an die Anzahl der Teilnehmer gekoppelt.

Informationen zur preislichen Gestaltung erhalten Sie über eine kurze Anfrage per Mail. Bitte geben Sie dafür die geplante Dauer und den Ort der Kursdurchführung an.

Alle weiteren Details und Wünsche können persönlich vereinbart werden.