

Preisübersicht

Personal Fitness Check - 125,00 € - Dauer: ca. 90 Min.

1. Messung der Körperlänge
2. Tanita BC-545 Körperanalyse
3. 7-Punkt Caliper Fettmessung
4. 8-Punkt Messung der Körperumfänge
5. Puls- und Blutdruckmessung
6. Funktionelle Bewegungsanalyse - (Functional Movement Screen – kurz „FMS“)
7. Harvard Step Test
8. Sichtprüfung der Körperstatik

Personal Training - Dauer: 60 Min.

➤ **Zone 1: im 10km Radius liegend von Weidenstr. 25 in 82362 Weilheim**

- Einzelstunde - 89,00 €
- 5er Block - 422,75 € (~~statt 445,00 €~~)
- 10er Block - 801,00 € (~~statt 890,00 €~~)

➤ **Zone 2: im 20km Radius liegend von Weidenstr. 25 in 82362 Weilheim**

- Einzelstunde - 94,00 €
- 5er Block - 446,50 € (~~statt 470,00 €~~)
- 10er Block - 846,00 € (~~statt 940,00 €~~)

➤ **Zone 3: im 30km Radius liegend von Weidenstr. 25 in 82362 Weilheim**

- Einzelstunde - 99,00 €
- 5er Block - 470,25 € (~~statt 495,00 €~~)
- 10er Block - 891,00 € (~~statt 990,00 €~~)

- ✓ Flexible und abwechslungsreiche Trainingsplanung
- ✓ Steuerung der richtigen Trainingsintensität
- ✓ Kontrolle der Übungsdurchführung und Bewegungsabläufe
- ✓ Echtzeit-Überwachung der Herzfrequenz während des Trainings
- ✓ 1x gratis Personal Training nach 20 absolvierten Trainingseinheiten
- ✓ Vermeidung von Verletzungen und Übertraining

Erstellung Trainingsprogramm - 85,00 €

- ✓ **Ausarbeitung der Trainingsperiodisierung auf Ihre Ziele**
 - Muskelaufbau
 - Kraftaufbau
 - Schnelligkeit
 - Ausdauer
 - Abnehmen
 - Förderung der allgemeinen Gesundheit

- ✓ **Anpassung Ihrer Anforderungen an das Training**
 - Zeitbudget
 - Dauer der Trainingseinheit
 - Häufigkeit pro Woche
 - Full Body oder Split-Training
 - Trainingsort - (Übungsauswahl/Möglichkeiten)
 - Zuhause
 - Draußen im freien
 - Fitness Studio
 - Priorität
 - Just for Fun
 - Wettkampf
 - Intensität
 - Beginner
 - Fortgeschritten
 - Pro
 - Sonstiges
 - Allein oder mit Trainingspartner
 - Bestehen akute Verletzungen und/oder sonstige Einschränkungen
 - Trainingsmethoden, die man gerne ausüben möchte
 - Ausgleichstraining für bestimmte Sportarten

 - Überwachung des Trainingsfortschritts durch zeitliche Einteilung und Zyklen
 - Makrozyklus (langfristiger Zyklus) 3-12 Monate
 - Mesozyklus (mittelfristiger Zyklus) 4-12 Wochen
 - Mikrozyklus (kurzfristiger Zyklus) 1-3 Wochen
 - Trainingseinheit 1-2 Stunden

Individuelles Ernährungsprogramm - 249,00 €

- 4 Wochen – Ernährungsplanung
- Auf der Basis von Low Carb - Ketogen - Vegetarisch - Vegan

Das 4 Wochen-Ernährungsprogramm beinhaltet folgende Leistungen und gliedert sich wie folgt:

➤ **UMSTELLUNGSPHASE (1 WOCHE)**

Diese dauert 1 Woche. In dieser Zeit passen wir langsam Ihren Stoffwechsel an. Dabei wird der Kohlenhydratanteil in den Mahlzeiten kontinuierlich herabgesetzt, bis die Kohlenhydratmenge zwischen 30g und 150g pro Tag beträgt.

HAUPTPHASE (4 Wochen)

In der Hauptphase gehen wir zusammen auf die tägliche Energiemenge in Form von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten ein und strukturieren die täglichen Mahlzeiten und Snacks. Die Kohlenhydratmenge wird so angepasst, dass der Körper vorrangig aus körpereigenen Fetten und nicht aus Traubenzucker die Energie bezieht, was sich unter anderem günstig auf entzündliche Prozesse auswirkt. Diese Phase dauert mindestens 4 Wochen und ist das „Herz“ des Programms.

ERHALTUNGSPHASE (UNBEGRENZT GÜLTIG)

Diese Phase dient der Nachhaltigkeit des Gewichtsmanagements und steigert weiter das Bewusstsein für eine gesunde, biologische und vollwertige Ernährungsweise.

➤ **Inhalte auf einem Blick**

- Persönliches 4 Wochen Ernährungsprogramm
- Individuell erstellte Mahlzeiten und Snacks
- Zwei Optionsmahlzeiten nach 7, 14 und 21 Tagen
- Tipps zur Messung der Ketose und/oder des Blutzuckers
- Meine 10 goldenen Ernährungsregeln
- Empfohlene Flüssigkeitszufuhr
- Erfolgsverlauf

✓ **Treuerabatt**

Personal Training Klientinnen und Klienten einen Rabatt in Höhe von 20 % auf das 4 Wochen Ernährungsprogramm – 199,20€

Alle Preise inkl. 19% MwSt.