



# PHILIPP KÖRPER GESUNDHEITSTRAINING

## PREISLISTE

Die Basis für ein auf Sie speziell zugeschnittenes Training wird im Erstgespräch eruiert. Hier werden auch gesundheitliche Details besprochen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Tipp: Für weitere Trainingseinheiten ist es ratsam, eine Eignung durch ihren Arzt abzuklären. Dies kann auch im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung erfolgen.

## BASISGESPRÄCH

**Inhalt:** genaue Anamnese, Zielsetzung, Klärung des weiteren Ablaufs, Auswahl des Preismodells, Wahl der sportlichen Mitteln, Besprechung des benötigten Materials und erste sportmotorische Tests.

**Dauer:** 1-2 Stunden

**Kosten:** €90

## PERSONAL TRAINING

### Leistungsumfang:

- \* Verstehen und Erlernen von Übungen
- \* Persönliches Training, volle Aufmerksamkeit
- \* Erstellung eines individuellen Trainingsplans
- \* Laufende Betreuung und Ansprechperson für Fragen
- \* Freie Trainingsortwahl (Anreise bis 10km inkl. / darüber 0,5€/km)

### Preise:

PT 101 (eine Person)	3Monate	6Monate
PT Standard (1x / Woche)	€350 / Mo (12h)	€330 / Mo (24h)
PT Premium (2x / Woche)	€670 / Mo (24h)	€650 / Mo (50h)
PT Turbo Start (1. Mo 3x, 2. Mo 2x, 3. Mo 1x)	€670 / Mo (24h)	
PT 201 (zwei Personen)	3Monate	6Monate
PT Standard for 2	€490 / Mo (12h)	€470 / Mo (24h)
PT Premium for 2	€940 / Mo (24h)	€910 / Mo (50h)

## GRUPPENTRAINING (AB 3 PERSONEN)

KraftTraining, X-Fit, Betriebliche Gesundheitsförderung €150 / Stunde