



PHILIPP KÖRPER
GESUNDHEITSTRAINING

PREISLISTE 2014

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: €80

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)	€345 / Mo (13h)	€335 / Mo (26h)
PT Premium (2x / Woche)	€675 / Mo (26h)	€650 / Mo (52h)
PT Turbo Start (1. Mo 3x, 2. Mo 2x, 3. Mo 1x)	€599 / Mo (24h)	
PT 201 (zwei Personen)	3Monate	6Monate
PT Standard for 2	€430 / Mo (13h)	€390 / Mo (26h)
PT Premium for 2	€780 / Mo (26h)	€690 / Mo (52h)

GRUPPENTRAINING (AB 3 PERSONEN)

KraftTraining, X-Fit, Laufftreff, Nordic Walking etc. €120 / Stunde

Betriebliche Gesundheitsförderung auf Anfrage

PAKETE

- | | |
|--|------|
| 1. Schnupperstunde, 90 Min. | €135 |
| 2. Auszeit, 30 Min. Gespräch + 2x60 Min. Personal Training | €225 |
| 3. Kickstart, 30 Min. Gespräch + 4x60 Min. Personal Training | €399 |
| 4. PT to Go, Basisgespräch + 8x60 Min. Personal Training | €799 |