



# Preisliste

## **Ernährung:**

### *Ernährungsberatung Startpaket:*

Zwei Treffen mit Anamnese, gemeinsamer Zielsetzung, individuellem Ernährungsplan und persönlicher Anleitung, sowie Trainingsempfehlungen und einer In Body Messung.

249,00Euro

mit dauerhafter Trainingskonzeptionierung für PT einmalig

299,00 Euro

### *Ernährungscoaching:*

Beeinhaltet Kontrolle und Optimierung der bisherigen Pläne. Ebenso Einkaufsbegleitung, gemeinsames Zubereiten von Speisen, aber auch Gestalten von Kochevents usw.

pro Stunde

99,00 Euro

## **Training:**

### *Trainingsplan inkl Personaltraining zur Erklärung:*

Erstellung eines Trainingsplanes nach vorheriger, gemeinsamer Definition der Ziele, inklusive der Einübung des Planes innerhalb einer Stunde Personaltraining

129,00 Euro

Splitplan mit 2 Treffen:

219,00 Euro

### *Personaltraining:*

Training in meinen kooperierenden Partnerstudios (WTC Wattenscheid und MC Fit Bochum Alleestr. 1) mit der Durchführung zahlreicher, möglicher Trainingsprogramme wie Muskelaufbau, athletischem Training, Ausdauer, Wirbelsäulengymnastik, Entspannungstraining und mehr..

pro Stunde

99,00 Euro

Zehnerkarte (eine Gratis) 11 Stunden

990,00 Euro

20 er Karte (23 Personaltrainings + Re Test)

1980,00 Euro

### *Personaltraining in **Deinem** Fitnessstudio, als Hausbesuch bei Dir zu Hause oder Outdoor*

pro Stunde

119,00 Euro

Zehnerkarte (eine Gratis) 11 Stunden

1190,00 Euro

20 er Karte (23 Personaltrainings + Re Test)

2380,00 Euro

### *Online Coaching*

Für Kunden auf Geschäftsreisen und Montage findet ein gemeinsames Training online über Kamera statt.

30 min

39,00 Euro

45 min

59,00 Euro

60 min

79,00 Euro

## **Massagen:**

### *Wellness und Sportmassagen*

besonders ergänzend nach dem Training zur Entspannung und Regeneration

Pro Minute 1,- €

### *Sportmassage mit Faszienmassage und Triggerpoint Management*

um Verspannungen zu reduzieren.

Pro Minute 1,50 €

(Dieses Angebot gilt nur in Kombination mit Trainings oder Beratungsterminen, einzeln gebuchte Termine nur ab 30 Minuten und mit 20,- € Aufpreis)

## **Vereine:**

Training für Sportvereine:

zb saisonvorbereitendes Training für Fußballvereine, in Form von Xycling Kursen, athletischem Training, Hot Iron, Jumping o.ä

pro Stunde 99,00 Euro

(hinzu kommen eventuelle Kosten für Raummiete)

## **Stoffwechselstarter:**

Die Reset Taste für Deinen Körper. Dreiwöchige Kur, unterstützt durch Nahrungsergänzungsmittel zur Entgiftung und Sanierung des Körpers und effektiver Gewichtsabnahme. Der perfekte Start für eine Ernährungsumstellung. Inklusive einem persönlichen Treffen (auf Wunsch), Plan und allen Produkten. 199,00 Euro

## **Vorträge und Events:**

Vorträge zb über gesunde Ernährung, gesunde Kochabende u.ä für Firmen, Sportvereine und private Gruppen (Räumlichkeiten in Essen und Bochum vorhanden)

auf Anfrage

## **Intensivbetreuung**

Anrufe, SMS; je nach Aufwand

auf Anfrage

## **Nahrungsergänzungsmittel:**

Informiere Dich bei mir persönlich über meine eigenen, aktuellen Nahrungsergänzungsmittel, die Dir helfen können Deine Ziele zu erreichen.

*Alle Preise beinhalten die gesetzliche Mehrwertsteuer von 17%.*