



Preisliste

Ernährung:

Ernährungsberatung Startpaket:

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

349,00Euro

mit dauerhafter Trainingskonzeptionierung für PT einmalig

399,00 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

Online Ernährungsberatung:

Zwei online- Treffen mit Anamnese, gemeinsamer Zielsetzung, individuellem Ernährungsplan und persönlicher Anleitung, sowie Trainingsempfehlungen und zahlreichen Rezepten.

199,00 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

Personaltraining:

Training in meinen kooperierenden Partnerstudios (WTC Wattenscheid und MC Fit Bochum Alleestrassen) 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 Training/ Coaching

Für Kunden auf zb Geschäftsreisen und Montage findet ein gemeinsames Training online über Kamera statt. Sehr flexible Einheiten möglich.

30 min	49,00 Euro
45 min	69,00 Euro
60 min	89,00 Euro
Zehnerkarte (eine Gratis) 11 Stunden	890,00 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 Xyeling Kursen, athletischem Training, Hot Iron, Jumping o.ä

pro Stunde 119,00 Euro

(hinzu kommen eventuelle Kosten für Raummiete)

Stoffwechselkur:

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. Eine Auswahl findest du hier auf meiner Website.

Alle Preise beinhalten die gesetzliche Mehrwertsteuer von 19%.