



Preisliste

Starter:

Der Starter beinhaltet alles was Du für den Aufbruch in ein gesundes, fittes Leben brauchst:
Ernährungsberatungsstartpaket inkl Ernährungsplan- Rezepte- Innbody Messung- Trainingsplan, 1
Stunde Personaltraining zur Erklärung der Pläne **349,00 Euro**
mit 2 Stunden Personaltraining (Splitplan) **399,00 Euro**

Ernährungsberatung Startpaket:

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

249,00 Euro

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

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:

Hausbesuche oder Training in meinen Partnerstudios mit der Durchführung zahlreicher, möglicher
Trainingsprogramme wie Muskelaufbau, athletischem Training, Ausdauer, Wirbelsäulengymnastik,
Entspannungstraining und mehr. Ebenso professionelle Begleitung in Deinem Fitnessstudio oder
bei Outdoor- Aktivitäten.

pro Stunde

99,00 Euro

11 Stunden

990,00 Euro (1Std gratis)

25 Stunden

1980,00 Euro (5 Std. gratis)

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 Plan und allen Produkten.

159,00 Euro

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)

Trainingsapp inklusive individuellem Trainingsplan

Meine eigene Trainingsapp mit einem für Dich persönlich erstellten Trainingsplan für 3 Monate

49,00 Euro

Vorträge und Events:

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

auf Anfrage

Intensivbetreuungsflatrate:

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 19%.