

LEISTUNGSÜBERBLICK

Neben deiner Mitgliedschaft kannst du jederzeit zusätzlich Coaching & Betreuung buchen. Dein Training wird von einem erfahrenen Trainer konzipiert und richtet sich exakt nach Deinen Zielen, Wünschen & Vorgaben. Das Know-how unserer Coaches garantiert dir sport- & positionsspezifische Resultate.

	Training				Ernährung		All-IN-ONE
Leistung	Trainingsplan Light	Trainingsplan Pro	Coaching Paket Light	Coaching Paket Pro	Ernährungsplan	Coaching Paket Pro	Coaching Paket Executer
Eingangsanalyse & Zieldefinition	-	Trainingsanamnese zum Ausfüllen	30min. Leistungs- & Beweglichkeitstest	30min. Leistungs- & Beweglichkeitstest	Ernährungsanalyse zum Ausfüllen	Ernährungsanalyse zum Ausfüllen	45min. Leistungs- & Beweglichkeitstest plus Ernährungsanamnese
Erstellung	Standardisiert	Individuell	Individuell	Individuell	Individuell	Individuell	Individuell
Feedbackgespräch	-	30min. Einweisung in den Plan	20min. pro Woche	20min. pro Woche	30min. Auswertung & Einweisung in den Plan	30min. pro Woche	45min. pro Woche
Personal Trainings	-	-	Einmal pro 4 Wochen	Einmal pro Woche	-	-	Dreimal pro Woche
Laufzeit	4 Wochen	4 Wochen	Mindestens 24 Wochen	Mindestens 24 Wochen	Individuell	Mindestens 24 Wochen	Mindestens 24 Wochen
Details	Aktuell verfügbare Trainingspläne für: Athletik, Fußball, Football, Eishockey, Bikinifigur & Basketball	Nur für fortgeschrittene Athleten, die die Übungsausführung beherrschen. 4-16 Wochen durchführbar.	Selbstständiges Training mit einem Personal Training alle 4 Wochen und wöchentlichen Meetings für Feedback, Videoanalyse & Trainingsanpassungen.	Coaching Paket Light mit einem Personal Training pro Woche.	Persönlicher Ernährungs- und Supplementplan.	Persönlicher Ernährungs- und Supplementplan, Entwicklung von einfach umzusetzenden Ernährungsroutinen und wöchentliche Meetings für Feedback, Analyse & Anpassungen	Coaching Paket Pro mit 3 Personal Trainings pro Woche und Ernährungscoaching Pro.
Invest	Einmalig 40€	Einmalig 80€	100€ pro Woche	150€ pro Woche	Einmalig 120€	80€ pro Woche	400€ pro Woche
Bonus	-	-	Gym Shirt	Gym Shirt	-	Gym Shirt	Gym Shirt & Hoody