

Packages of *Greatness*

Es ist an der Zeit, deine Ziele schnell, nachhaltig und langfristig zu erreichen. Gib dir einen Tritt und beginne mit deiner Veränderung.



Fitness | Ernährung | Lifestyle

Du bist motiviert, bereits im Gym angemeldet, oder hast dir ein Home-Gym Equipment zugelegt, jedoch machen sich kaum bis gar keine Fortschritte erkennbar? Du fängst an, deine Trainingseinheiten aufzuschieben und den “perfekten Zeitpunkt” für die Veränderung abzuwarten?

Starte mit mir den Weg zu deiner persönlichen Transformation, sowohl körperlich als auch mental. Erkenne deine wahre Größe, dein Potential und sieh, was durch Sport und einen neuen Lifestyle möglich ist.

Gemeinsam optimieren wir deine Routine zum Sport, transformieren deine Körperhaltung, machen dich in deinem ganzen Alltag leistungsfähiger und bringen dein Selbstbewusstsein auf ein komplett neues Level.

Mein Angebot an Dich:

- Stufenweise Konzepte maßgeschneidert auf deine Ziele
(Training, Ernährung und Mindset)
- Personal Trainings (Abhängig von der Package Auswahl)
- regelmäßige Adaptionen
- Wöchentliche Formchecks via WhatsApp mit Analyse und Feedback
- Trainingsanalysen und Feedback per WhatsApp
- Rezeptvorschläge und Empfehlungen
- Mobility Übungen u.a. als Video zum Nachmachen
- Laufender Kontakt via WhatsApp



Packages für Dich zur Auswahl

<i>Personal Training</i>	
● Betreutes Einzeltraining*	
60 Minuten	€ 100,00 inkl. Mwst.
5x60 Minuten	€ 450,00 inkl. Mwst.
10x60 Minuten	€ 800,00 inkl. Mwst.

* Die Kosten der Tageskarten in den Gyms des Kunden sind vom Kunden zu tragen.

→ Hast du dich für ein Package angemeldet, erhältst du **-10% Rabatt** auf alle Personal Training Bundles.

<i>Einmaliges Trainingskonzept</i>	
● Einmalige Erstellung eines Trainingskonzeptes auf dein Trainingsziel und deinen Alltag abgestimmt	
Einmalig	€ 100,00 inkl. Mwst.

Einmaliges Ernährungskonzept – die richtige Ernährung ist ein Grundbaustein für deinen Erfolg

- Einmalige Erstellung eines Ernährungskonzeptes auf dich und deinen Alltag abgestimmt

Lebensmitteltabelle, Kalorien, Makronährstoffangaben

Einmalig

€ 130,00 inkl. Mwst.

Anpassung einmalig

€ 70,00 inkl. Mwst

Package - *Basic Online Coaching* – nur Online

- individuelles Trainingskonzept auf deine Ziele abgestimmt + Erklärungsvideos
- Trainingsanalysen und Feedback via Whats App
- individuelles Ernährungskonzept + Lebensmittelliste
- Auf Wunsch: Ernährungstipps - Rezeptvorschläge u. Empfehlungen
- Wöchentliche Form-Checks via Whats App
- Mobility Übungen u.a. als Video zum Nachmachen
- Laufender Kontakt via WhatsApp

Ab 3 Monaten

mtl. € 150,00 inkl. Mwst.

Onboarding einmalig zu Beginn
* bei einer Buchung von 6 Monaten entfällt das Onboarding*

€100,00 inkl. Mwst.

Package - *“Great”*

- Online Erstgespräch (Onboarding inkludiert)
- 3x 60 Minuten Personal Training *
- **mehr Trainingseinheiten separat buchbar**
- **Diese bekommst du dann mit 10% Rabatt**
- individuelles Trainingskonzept auf deine Ziele abgestimmt + Erklärungsvideos
- Trainingsanalysen und Feedback via WhatsApp
- Auf Wunsch: Ernährungstipps - Rezeptvorschläge u. Empfehlungen
- Zugriff auf persönlichen Google Drive Ordner mit allen Unterlagen
- Wöchentliche Form-Checks via WhatsApp
- Mobility Übungen u.a. als Video zum Nachmachen
- Laufender Kontakt via WhatsApp
- Exklusiver Rabatt für Supplements bei **SINO.B.DE** mit dem Rabattcode: VERO

Dauer 6 Wochen

Preis auf Anfrage

* Die Kosten der Tageskarten in den Gyms des Kunden sind vom Kunden zu übernehmen.

Package - *“Greater”*

- Online Erstgespräch (Onboarding)
- 5x 60 Minuten Personal Training*
- **mehr Trainingseinheiten separat buchbar**
- **Diese bekommst du dann mit 10% Rabatt**
- Individuelles Trainingskonzept auf dein Ziel ausgerichtet + Erklärungsvideos
- Bei Bedarf - Adaption des Trainingskonzeptes
- Trainingsanalysen und Feedback via WhatsApp
- Individuelles Ernährungskonzept + Lebensmittelliste
- Adaption des Ernährungskonzeptes bei Bedarf
- Ernährungstipps - Rezeptvorschläge u. Empfehlungen
- Zugriff auf persönlichen Google Drive Ordner mit allen Unterlagen
- Wöchentliche Form-Checks via WhatsApp
- Mobility Übungen u.a. als Video zum Nachmachen
- Laufender Kontakt via WhatsApp
- Exklusiver Rabatt für Supplements bei SINOB.DE mit dem Rabattcode: VERO

Dauer 3 Monate

Preis auf Anfrage.

* Die Kosten der Tageskarten in den Gyms des Kunden sind vom Kunden zu übernehmen.

Package - "Greatness"

- Online Erstgespräch (Onboarding)
- **13 x 60 Minuten Personal Training***
- **mehr Trainingseinheiten separat buchbar**
- **Diese bekommst du dann mit 10% Rabatt**
- Individuelles Trainingskonzept auf dein Ziel und deinen Alltag ausgerichtet + Erklärungsvideos
- Bei Bedarf - Adaption des Trainingskonzeptes
- Trainingsanalysen und Feedback via Whats App
- Individuelles Ernährungskonzept + Lebensmittelliste
- Adaption des Ernährungskonzeptes bei Bedarf
- Zugriff auf persönlichen Google Drive Ordner mit allen Unterlagen
- Ernährungstipps - Rezeptvorschläge u. Empfehlungen
- Wöchentliche Form-Checks via WhatsApp
- Mobility Übungen u.a. als Video zum Nachmachen
- 24/7 Kontakt via WhatsApp
- Exklusiver Rabatt für Supplements bei SINOB.DE mit dem Rabattcode: VERO

Dauer 5 Monate

Preis auf Anfrage.

* Die Kosten der Tageskarten in den Gyms des Kunden sind vom Kunden zu übernehmen.