

<b>CheckUp</b> (InBody-Analyse)	<b>44€<sup>**</sup></b>
<b>CheckUp-Karte</b> (4x CheckUp)	<b>150€<sup>**</sup></b>
<b>ALL-IN CheckUp</b> (Leistungsdiagnostik, Körperanalyse und Gespräch)	<b>99€/40<sub>min</sub><sup>**</sup></b>
<b>ALL-IN CheckUp-Karte</b> (4x ALL-IN CheckUp)	<b>299€<sup>**</sup></b>
<b>GUTSCHEIN</b>	<b>Individueller Betrag</b>
<b>Smart-Training</b> (Mitgliedschaft)	<b>100€/mtl.<sup>**</sup> - (3 Monate)</b>
<b>Smart-Training<sup>+</sup></b> (Mitgliedschaft)	<b>80€/mtl.<sup>**</sup> - (12 Monate)</b>
<b>10er Karte Smart-Training</b>	<b>120€<sup>**</sup></b>
<b>Personaltraining &amp; Ernährungscoaching</b>	<b>110€/60<sub>min</sub><sup>**</sup></b>
→ <b>Betreuung</b>	<b>55€/40<sub>min</sub><sup>**</sup></b> (zzgl. Fahrkosten)
→ <b>Beratung</b>	<b>55€/40<sub>min</sub><sup>**</sup></b>
→ <b>Online-Coaching</b>	<b>75€/einmalig<sup>**</sup> - (3 Monate)</b>

*\*Privatpreise! Unabhängig der GKV-Preise.  
\*\*inkl. MwSt.*



### **CheckUp – InBody770 Körperanalyse**

Die InBody770 zählt zu den modernsten und fortschrittlichsten Körperanalyse auf den Markt. Dieses High-Tech-Gerät misst via BIA (bioelektrische Impedanzanalyse) nicht nur das Körpergewicht, sondern auch den Körperfettanteil, die Muskelmasse, Knochendichte, intra- und extrazelluläre Wasser und viele weitere wichtige Indikatoren für die Gesundheit und Fitness.

### **ALL-IN CheckUp – Leistungsdiagnostik, Körperanalyse und Gespräch**

Mittels verschiedener Tests am Fitness-HUB, der InBody 770 sowie Bluthochdruck- und Pulsoximeter-Messgerät werden individuelle Körperdaten aufgenommen und zusammengefasst. Die Messdaten werden abgeglichen mit realen Studienlagen und stellen das sogenannte „BioAge“ dar. Das BioAge wird aus 4 verschiedenen Parametern wie Kraft, Beweglichkeit, Stoffwechsel und Ausdauer berechnet. Sie ist eine aussagekräftige Metrik, die helfen soll den kompletten Gesundheitszustand und die Trainingsfortschritte zu erkennen.

### **Smart-Training und Smart-Training+**

Fitness-Training an den modernsten und smarten Geräten für 3 oder 12 Monate. Eingangs-Anamnese, individuelle Zielsetzung, alle 3 Monate Beratungsgespräche und neue Trainingspläne werden vom Therapeuten empfohlen. Persönliche und individuelle Betreuung steht hier im Fokus. Gesundheitsprävention und Leistungsoptimierung in ganz neuen Maßstäben.

### **10er Karte Smart-Training**

Für diejenigen die nur an bestimmten Monaten trainieren können, aber nicht auf ein effektives Training verzichten wollen eine gute Alternative. Erstmalige Einweisung kostenfrei. Individuelle Beratung und Trainingspläne mit Aufpreis, siehe „Beratung“.

### **Personaltraining & Ernährungscoaching**

Das Personaltraining und Ernährungscoaching ist ein Premiumangebot in der Fitness- und Gesundheitsbranche und einer der intensivsten und effektivsten Wege seine Wunschfigur zu erreichen.

Kurze Erläuterung dazu: Beim Personaltraining geht es nicht nur um den Weg schnell abzunehmen und eine athletische Figur zu erreichen, sondern vielmehr einen längerfristigen Erfolg und Zufriedenheit mit seinem eigenen Körper und Wohlbefinden zu erlangen!

Hier wird schneller, effektiver und auf eine gesunde Art und Weise der Traumkörper geformt! Daher ist es umso wichtiger erst einmal die Lebensumstände zu erfahren, Ziele und Wünsche aufzunehmen, um diese dann mit dem Work-Life-Balance gut abzustimmen.

Im ersten Termin wird gemeinsam eine Anamnese durchgeführt. Das persönliche Fitnesslevel und Stoffwechselanalyse wird gemessen und festgehalten. Danach wird anhand der gesammelten Daten ein abgestimmter Trainings- und Ernährungsplan erstellt. Diese wird im Nachgang schriftlich zugestellt. Gerne kann ich auch in Ihrem Fitness-Studio an die Geräte und der Ausführungen unterweisen.

Ein Rebefund bzw. eine Verlaufskontrolle nach 4 Wochen würde sich als sinnvolle Ergänzung anbieten, um den Trainingsverlauf und -progression zu überprüfen und eventuell nachzubessern. Hierzu wird auch nach dem Befinden und Erfolg gefragt und ebenso das Fitnesslevel neu aufgenommen. Hier wird die Möglichkeit gegeben selber zu sehen, wie drastisch sich das eigene Fitnesslevel ins Positive entwickelt hat!

Vereinbaren Sie gleich direkt einen Termin mit mir und Sie werden schon direkt nach dem ersten Termin mit viel Input durchstarten können!