



AnD'move

ONLINE COACHING

	BASIC	PREMIUM
+ individueller 4 Wochen Trainingsplan	✓	✓
+ Kostenloses Kennenlernen per Videoanruf	✓	✓
+ 30 Minuten Anamnese, Zielanalyse, Trainingsanalyse via Videotelefonat	✓	✓
+ Video Bewegungsanalyse	✓	✓
+ 3 mal 30 Minuten Videotelefonat zur Erfolgskontrollen und Trainingsbesprechung	Extra Buchbar für je 45€ pro Telefonat	✓ 1 Telefonat im Wert von 20€
+ Individuelle Übungs- und Erklärungsvideos	✓	✓
+ Zugang zu Videodatenbank	✓	✓
Training 2 mal pro Woche	70€ ohne MwSt.	130€ ohne MwSt.
Training 3 mal pro Woche	80€ ohne MwSt.	140€ ohne MwSt.
Training mehr als 3 mal pro Woche	90€ ohne MwSt.	150€ ohne MwSt.

PREISGESTALTUNG UND ZEITAUFWAND

Anamnese, Zielanalyse, Trainingsbesprechung und Auswertung	1h Minuten
Auswertung Bewegungsanalyse	1h
Ausarbeitung Trainingsplan	Zwischen 1 und 2 Stunden (Pro Trainingseinheit ca. 30 Minuten)
Videotelefonat zur Besprechung und Anpassungen	3 mal 45 Minuten im Monat

SMALL GROUP TRAINING

- ✓ Individuelle Coachings mit 5-12 Leuten: Auf Euch angepasste Trainingsstunden je nach Zielen, Stärken, Schwächen
- + Übungen werden in der Einheit individuell an die Bedürfnisse angepasst
 - + 1 Trainingseinheit pro Woche
 - + Anamnese und Zielanalyse der Gruppe
- + Für alle erfolgt eine gemeinsame Bewegungsanalyse vor dem ersten Training (ca. 15 Minuten)
 - + Willkommenspaket
 - + Outdoor-Training oder bei Euch in der Halle

Laufzeit beträgt immer 8 Wochen!

30€ IM MONAT OHNE MWST. PRO PERSON

PREISGESTALTUNG UND ZEITAUFWAND

Vorbereitungszeit, Nachbereitungszeit	1h pro Training
Training	1h
Anamnese, der Zielanalyse und der Bewegungsanalyse und Auswertung	1h pro Person
Fahrzeit	1h pro Training

SMALL GROUP PERSONAL TRAINING FÜR FREUNDE, FAMILIEN, SPIELER: ZUSAMMEN, INDIVIDUELL BESSER WERDEN

- + Individuelles Training mit 2-4 Freunden
- ✓ Gleiche Individualität wie bei 1 zu 1 Coachings: Auf Dich angepasste Trainingsstunden und Übungen je nach Zielen, Stärken, Schwächen und Tagesform
- + Anamnese und Zielanalyse für Jeden
- + funktionelle Bewegungsanalyse und Leistungsdiagnostik für Jeden
- + regelmäßige Wiederholung der Bewegungsanalyse und Leistungsdiagnostik zur Erfolgskontrolle
- + Willkommenspaket

Trainingshäufigkeit	1 mal pro Woche Gruppenpreis	2 mal pro Woche Gruppenpreis	3 mal pro Woche Gruppenpreis
3 Monate	120€ ohne MwSt. pro Stunde für die Gruppe	115€ ohne MwSt.pro Stunde	110€ ohne MwSt. pro Stunde
6 Monate	107,50€ ohne MwSt. pro Stunde	105€ ohne MwSt. pro Stunde	100€ ohne MwSt. pro Stunde
12 Monate	97,50€ ohne MwSt. pro Stunde	95€ ohne MwSt. pro Stunde	90€ ohne MwSt. pro Stunde
10er Karte	1100€		

**Danach automatische Verlängerung um die gleiche Laufzeit!
Kündigungsfrist 1 Monat!**

Bei Online Small Group PT wird der Preis um 20 Euro reduziert!

PREISGESTALTUNG UND ZEITAUFWAND

Vorbereitungszeit, Nachbereitungszeit	1h pro Training
Anamnese, Zielanalyse und Bewegungsanalyse und Auswertung	1h pro Person im Monat
Fahrzeit	1h pro Training
Training	1h

PERSONAL TRAINING

- ✓ Individuelle 1 zu 1 Coachings: Auf Dich angepasste Trainingsstunden je nach Zielen, Stärken, Schwächen und Tagesform
 - + Anamnese und Zielanalyse
 - + 1h funktionelle Bewegungsanalyse und Leistungsdiagnostik
- + regelmäßige Wiederholung der Bewegungsanalyse und Leistungsdiagnostik zur Erfolgskontrolle
- + Langfristige Trainingsplanung und -besprechung für zusätzliches Training Zuhause oder im Fitnessstudio
 - + Willkommenspaket

Trainingshäufigkeit	1 mal pro Woche	2 mal pro Woche	3 mal pro Woche
3 Monate	120€ ohne MwSt. pro Stunde	115€ ohne MwSt.pro Stunde	110€ ohne MwSt. pro Stunde
6 Monate	107,50€ ohne MwSt. pro Stunde	105€ ohne MwSt. pro Stunde	100€ ohne MwSt. pro Stunde
12 Monate	97,50€ ohne MwSt. pro Stunde	95€ ohne MwSt. pro Stunde	90€ ohne MwSt. pro Stunde
10er Karte	1100€		

**Danach automatische Verlängerung um die gleiche Laufzeit!
Kündigungsfrist 1 Monat!**

Bei Online PT wird der Preis um 20 Euro reduziert!

PREISGESTALTUNG

Vorbereitungszeit, Nachbereitungszeit	1h pro Training
Auswertungen der Bewegungsanalyse	1h zu Beginn und dann ca. alle 2 Monate
Langfristiger Trainingsplan, Hausaufgaben, Trainingsplan für Zuhause oder im Studio	2h pro Monat
Fahrzeit	1h pro Training
Training	1h

LIFE COACHING

25€ EXTRA ZUM PERSONALTRAININGPAKET

- ✓ Personaltraining-Paket inkl.
- + Analyse des Ernährungs-, Schlafverhaltens und der Stressbelastung
- + Personalisierte Ernährungsberatung
- + Optimierung des Ernährungs- und Schlafverhaltens
- + Strategien zur Stressbewältigung

PREISGESTALTUNG

Vorbereitungszeit, Nachbereitungszeit	1h pro Training
Auswertungen der Bewegungsanalyse	1h zu Beginn und dann ca. alle 2 Monate
Langfristiger Trainingsplan, Hausaufgaben, Trainingsplan für Zuhause oder im Studio	2h pro Monat
Fahrzeit	1h pro Training
Training	1h
Analyse und Auswertung von Ernährung, Schlaf und Stress	2h pro Monat
Ausarbeitung eines Ernährungs- und Life Coaching Ratgebers	2h pro Monat
Videotelefonat zur Besprechung	1h pro Monat