



**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	✓	✓
<b>Training 2 mal pro Woche</b>	<b>70€ ohne MwSt.</b>	<b>130€ ohne MwSt.</b>
<b>Training 3 mal pro Woche</b>	<b>80€ ohne MwSt.</b>	<b>140€ ohne MwSt.</b>
<b>Training mehr als 3 mal pro Woche</b>	<b>90€ ohne MwSt.</b>	<b>150€ ohne MwSt.</b>

## PREISGESTALTUNG UND ZEITAUFWAND

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

## 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

<b>Vorbereitungszeit, Nachbereitungszeit</b>	<b>1h pro Training</b>
<b>Training</b>	<b>1h</b>
<b>Anamnese, der Zielanalyse und der Bewegungsanalyse und Auswertung</b>	<b>1h pro Person</b>
<b>Fahrzeit</b>	<b>1h pro Training</b>

## 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
<b>3 Monate</b>	120€ ohne MwSt. pro Stunde für die Gruppe	115€ ohne MwSt.pro Stunde	110€ ohne MwSt. pro Stunde
<b>6 Monate</b>	107,50€ ohne MwSt. pro Stunde	105€ ohne MwSt. pro Stunde	100€ ohne MwSt. pro Stunde
<b>12 Monate</b>	97,50€ ohne MwSt. pro Stunde	95€ ohne MwSt. pro Stunde	90€ ohne MwSt. pro Stunde
<b>10er Karte</b>	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

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

## 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
<b>3 Monate</b>	120€ ohne MwSt. pro Stunde	115€ ohne MwSt.pro Stunde	110€ ohne MwSt. pro Stunde
<b>6 Monate</b>	107,50€ ohne MwSt. pro Stunde	105€ ohne MwSt. pro Stunde	100€ ohne MwSt. pro Stunde
<b>12 Monate</b>	97,50€ ohne MwSt. pro Stunde	95€ ohne MwSt. pro Stunde	90€ ohne MwSt. pro Stunde
<b>10er Karte</b>	1100€		

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

**Bei Online PT wird der Preis um 20 Euro reduziert!**

## PREISGESTALTUNG

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

## 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

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