

Personal Coaching

- Ablauf:**
- 1) Einführungsgespräch** (beim 1. Training)
 - 2) 60min Training** nach wissenschaftlichen Standard
 - ✓ Aufwärmen/Mobilisation
 - ✓ Hauptblock/Schwerpunkt
 - ✓ Cool down/Stretching
 - 3) Nachbesprechung**

Preisliste (inkl. Ust.)

0 bis 15 Jahre	€ 15,--
15 bis 30 Jahre	€ 30,--
30 bis 45 Jahre	€ 45,--
45 bis 60 Jahre	€ 60,--
60 bis 75 Jahre	€ 45,--
75 bis 90 Jahre	€ 30,--
90 bis 105 Jahre	€ 15,--
ab 105 Jahre	frei

Das TSLC-Personal Training ist auch in Kleingruppen bis zu 4 Personen möglich, wobei die weiteren Personen nur die Hälfte bezahlen.

