

# Trainingsplanung

## Preisliste (inkl. Ust.)

### Individuelle Trainingsplanerstellung nach Wunsch

€ 249,--

- ✓ 12 Wochen individuell
- ✓ Zielsetzungstraining

### „Mens sana in corpore sano“ – Gesundheitspaket:

(„Beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei.“)

### 3 Monate

€ 390,--

- ✓ 1 x Fitness Profil Erstellung
- ✓ 1 x Ernährungsanalyse
- ✓ 6 x Personal Training Einheiten
- ✓ 1 x Individueller Trainingsplan

### 6 Monate

€ 690,--

- ✓ 1 x Erstellung eines Fitnessprofils
- ✓ 1 x Ernährungsanalyse
- ✓ 12 x Personal Training Einheiten
- ✓ 1 x Individueller Trainingsplan



## **„Citius, altius, fortius“ – Leistungspaket:**

(„Schneller, höher, stärker...“)

### **3 Monate**

**€ 390,--**

- ✓ 1 x Ergometrie mit Laktatmessung
- ✓ 1 x Fitness Profil Erstellung
- ✓ 1 x Ernährungsanalyse
- ✓ 2 x Personal Training Einheiten
- ✓ 1 x Kontroll-Ergometrie mit Laktatmessung
- ✓ 1 x Individueller Trainingsplan

### **6 Monate**

**€ 690,--**

- ✓ 1 x Ergometrie mit Laktatmessung
- ✓ 1 x Fitness Profil Erstellung
- ✓ 1 x Ernährungsanalyse
- ✓ 4 x Personal Training Einheiten
- ✓ 2 x Kontroll-Ergometrie mit Laktatmessung
- ✓ 1 x Individueller Trainingsplan

Bitte fragen Sie nach Ihrem persönlichen TSLC Trainings-Paket oder dem Spezial-Paketpreis für Sportteams, Vereine Kleingruppen sowie Firmentteams.

