



| | | 1 Monat | 3 Monate | 6 Monate |
|--|--|--|--|---|
| Bronze | <ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Übungen (3x BBP & Arme, 2x Ausdauer / Woche) Allgemeine Ernährungsinfos Spontane Herausforderungen Inkl. Support innerhalb der Gruppe | 11.00 Euro | 32.00 Euro statt 34.19 Euro | 64.00 Euro statt 69.30 Euro |
| Silber | <ul style="list-style-type: none"> Persönlicher TrainingsPlan (nach deinem Zeitplan; wie oft, wann, wie lang) Allgemeine Ernährungsinfos, Spontane Herausforderungen Inkl. Support | 27.00 Euro | 78.00 Euro statt 83.16 Euro | 157.00 Euro statt 166.00 Euro |
| Gold (pro-Mitglied) | <ul style="list-style-type: none"> Standortbestimmung (ist-soll), Persönlicher Trainingsplan (nach deinem Zeitplan; wie oft, wann, wie lang) Ernährungsoptimierung inkl. Support Spontane Herausforderungen im Aktivitätenplan Inkl. Support | 91.00 Euro | 263.00 Euro statt 274.00 Euro | 535.00 Euro statt 548 Euro |
| Diamant (dein Personalcoach dabei immer dabei) | <ul style="list-style-type: none"> 1. Treffen bei dir (innerhalb 50km, ab 50km 0.70 /km) für Standortbestimmung (ist-soll; inkl. Körperanalyse) Gemeinsame Zielsetzung & Trainingsplanung Persönlicher Trainingsplan Ernährungsoptimierung Tägliche Betreuung und Motivierung Spontane Herausforderungen Erinnerungen Erfolgskontrolle 2. Treffen Standortbestimmung (Ist-Zustand .. Allenfalls weitere Planung) ab 2. Monat 1-2 Treffen nach Bedarf | Auf Anfrage: ab 300.00 Euro je nach Wohnort | Auf Anfrage: ab 900.00 Euro je nach Wohnort | Auf Anfrage: ab 1300.00 Euro je nach Wohnort |

Das bekommst du:

- ca. 3000 Trainingsübungen (ohne/mit Geräten (für Zuhause, fürs Fitness-Studio, Power Plate, TRX und vieles mehr), Kraft, Ausdauer etc.)
- Trainingspläne
- Mehrwöchige Trainingsprogramme
- Ernährungstagebuch
- für PC / Mac, Gratis App: Smartphone, Tablet (trainieren wann und wo du willst)
- Online Club-Gemeinschaft
- Herausforderungen
- Online-Trainingsanleitung (3D Animation)
- Online-Support
- Motivation ...und vieles mehr!

(keine Mindestlaufzeit)

