

PERSONAL TRAINING



www.deintrainer.at

Mail: martin@deintrainer.at

Tel : 0650/4144 614

Preisliste

Kostenloses und unverbindliches Erstgespräch!

Probetraining 50€!

Betreuung von Einzelpersonen	79€/h
1:1 Coaching - individuell abgestimmtes Training 1-2x/Woche gemeinsames Training - inkl. Heimprogramm und Möglichkeit zur Kontrolle via einlesbarer Pulsuhr, Leistungsdiagnostik (auf Wunsch bzw. Empfehlung von mir), Ernährungsprotokoll und Trainingsplan Möglichkeit zu einem 10er Block, bei dem die 11. Einheit kostenlos ist!	Ermäßigt 65€/h Bei einem 10er Block ist die 11. Einheit kostenlos
Betreuung von 2 Personen (bei ähnlichem Trainingsniveau zB. Ehepaar, Freunde/Frundinnen)	79€/h (Kosten sind teilbar)
Betreuung von kleinen Gruppen	30€/h und Person
Für 3 bis 4 Personen, z.B. leistungsgleiche GeschäftspartnerInnen, ManagerInnen, Freunde/innen oder LeistungssportlerInnen. Möglichkeit zu einem 10er Block, bei dem die 11. Einheit kostenlos ist!	Bei einem 10er Block ist die 11. Einheit kostenlos

PERSONAL TRAINING



www.deintrainer.at

Mail: martin@deintrainer.at

Tel : 0650/4144 614

Betreuung von größeren Gruppen	Preis n.V
5 Bis 12 Personen, z.B. Firmenfitness, Laufgruppen, Fußballkonditionstraining. Möglichkeit zu einem 10er Block, bei dem die 11. Einheit kostenlos ist!	abhängig von der Gruppengröße

Fern - Betreuung	Einschulung 79€/h
Das sogenannte „Training an der langen Leine“. Nach einem Gesundheitscheck bekommen Sie einen Trainingsplan, auf den Sie eingeschult werden und der in regelmäßigen und individuellen Abständen erneuert wird. Das Training findet immer mit einer einlesbaren Pulsuhr statt, damit ich als Trainer die Erfolge und die Durchführung der Einheiten kontrollieren kann. z.B. Für Kunden die schon länger betreut werden und auch schon die regelmäßige Motivation für das Training selbst aufbringen.	Trainingsplan 30€

Anmerkung:

- Alle Fahrtenwege, die Graz Stadt überschreiten werden mit einem Tarif von 0,42 Euro pro Kilometer verrechnet.
- Der ermäßigte Preis gilt für Studenten, Schüler, Grundwehrdiener und Arbeitslose.
- Hallenmiete beträgt 10 €/Einheit