
PREISLISTE

Ihre Investition in Ihre Gesundheit

Ein Personal Training ist äußerst individuell. Es richtet sich ganz nach Ihnen. Sie bestimmen Trainingszeit und -ort. Die Trainingsinhalte sind für Sie maßgeschneidert und werden von mir intensiv vor- und nachbereitet. Während der Trainingszeit stehe ich ausschließlich Ihnen zur Verfügung. Ein Personal Training ist für Sie die intensivste und individuellste Art sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Die genaue Preisgestaltung richtet sich nach Ihren Wünschen für das Training und die weitergehende Betreuung.

INDIVIDUELLES COACHING

Personal Coaching – für Sie maßgeschneidert

Anamnese	80,- Euro*
Eine Einzelstunde Personal Training (á 60 Minuten)	100,- Euro*
Ernährungsanalyse mit ersten Empfehlungen	100,- Euro*
Trainingsplanung (inkl. Online-Coaching)	180,- Euro/Monat*
Online-Coaching	80,- Euro/Monat*
Wettkampfcoaching (Individuelles Coaching im Wettkampf, je 60 Min.)	80,- Euro*

Laufcoaching – für Läufer jeder Leistungsklasse

Das Laufcoaching-Paket richtet sich speziell an Läufer, unabhängig von Leistungsstand und Zielsetzung. Individuell auf Ihr Können und Ihr Ziel zugeschnitten erhalten Sie monatlich einen detaillierten, maßgeschneiderten Trainingsplan, zwei Einzelstunden Personal Training und ein umfassendes Coaching.

Paket Laufcoaching	300,- Euro*
--------------------	--------------------

Gesundheits-/Ernährungscoaching

Das Gesundheits-/Ernährungscoaching-Paket richtet sich an Menschen, die mit einer bewussten Ernährung, in Kombination mit Bewegung neue Gewichts- und Fitnessziele erreichen möchten. Auf Sie abgestimmt erhalten Sie monatlich einen Bewegungsplan, zwei Einzelstunden Personal Training und ein durchgehendes Ernährungscoaching.

Paket Gesundheits-/Ernährungscoaching	380,- Euro*
---------------------------------------	--------------------

LAUFSEMINARE

Laufkurs mit Schwerpunkt Lauftechnik

In diesem Kurs widmen wir uns intensiv, in einer kleinen Gruppe von maximal 10 Teilnehmern, einer ökonomischen und gelenkschonenden Lauftechnik. Ziel ist es Verletzungen zu minimieren und durch einen effizienten Laufstil kraftvoll und energiesparend zu laufen. Der Kurs beinhaltet einen Infoabend, 8 Trainingseinheiten á 90 Minuten, sowie auf Wunsch eine individuelle Laufschuhberatung bei einem Kooperationspartner.

Laufkurs Lauftechnik

215,- Euro*

Vertiefungskurs Lauftechnik

Aufbauend auf dem Laufkurs mit Schwerpunkt Lauftechnik werden unterschiedliche Lerninhalte vertieft, erweitert und verfestigt. Auch hier arbeiten wir mit maximal 10 Teilnehmern. Der Kurs besteht aus 5 Trainingseinheiten á 60 Minuten.

Vertiefungskurs Lauftechnik

150,- Euro*

GRUPPENTRAINING

Traillauf für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die beste Möglichkeit einmal die ausgetretenen Pfade zu verlassen und in einer Gruppe die Trails abseits der befestigten Wege zu erkunden. Wir laufen 60 Minuten und Sie erhalten wertvolle Tipps zum laufen im Gelände.

Traillauf (60 Minuten)

18,- Euro*

Laufschule

In der Laufschule widmen wir uns umfassend und abwechslungsreich den verschiedenen Übungen aus dem LaufABC – die entscheidende Grundlage für eine saubere Lauftechnik.

Laufschule (90 Minuten)

21,- Euro*

Laufspezifisches Stabilisations- und Techniktraining

Ein wichtiges Training für ein verletzungsfreies Laufen und von Läufern oft vermieden.

Stabi- und Techniktraining (90 Minuten)

21,- Euro*

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Leistungsdiagnostik

Eine Leistungsdiagnostik liefert Ihnen als Sportler und mir als Trainerin wichtige Informationen für Ihre Trainingsgestaltung. Sie beinhaltet ein Anamnesegespräch, den Laufbandstufentest mit Laktatbestimmung, Auswertung der Ergebnisse und ausführliche Nachbesprechung sowie Trainingsempfehlungen.

Leistungsdiagnostik (90 Minuten)

149,- Euro (zzgl. USt.)

Videoanalyse

Ergänzend zur Leistungsdiagnostik empfehle ich Ihnen eine Videoanalyse zur Kontrolle und ggf. Korrektur Ihrer Lauftechnik. Enthalten sind Videoaufnahmen (seitlich und von hinten) ausführliche Besprechung und Trainingsempfehlungen zur Verbesserung der Lauftechnik.

Videoanalyse

80,- Euro (zzgl. USt.)

PREMIUMSERVICE

Reisecoaching

Wenn Sie auch auf Reisen nicht auf Ihr Training verzichten und ganz im Plan bleiben möchten. Wenn Sie einen Wettkampf mit einer Reise verbinden und individuell betreut und gecoacht werden möchten.

Businesscoaching

Mein Angebot für Firmen reicht von einem individuellen Coaching Ihrer Mitarbeiter im Bereich Stress- und Burnoutprävention, über Teamevents zu den Themen Sport oder Stressmanagement, bis hin zu Vorträgen, Tagungsbegleitung und Managementtrainings.

KONTAKT

Personal Training | Andrea von Horn
Neulengrund 14
45149 Essen

www.andrea-vonhorn.de
andrea@andrea-vonhorn.de
Tel.: 01525/9702178