

## Preise Personal Training (Stand 20.02.2025)

<u>Einzel Coaching</u>	Netto / inkl. MwSt
Erst – Checkup mit Trainingsplanung (60 Min)	<b>115,00</b> (136,85)
Re – Checkup mit Trainingsplanung (60 Min)	<b>115,00</b> (136,85)
Einzel – Training (60 Min)	<b>115,00</b> (136,85)
Einzel – Training (90 Min)	<b>170,00</b> (202,30)
Funktionelle Massage (30 Min)	<b>70,00</b> (83,30)
Kinesio-Tape	<b>10,00</b> (11,90)
Hausbesuch (Wegegeld-/ Personalkosten-Pauschale)	<b>35,00</b> (41,65)
(Einfache Fahrt <u>ab 10 km und bis 25 Km</u> inkl. Parkgebühren)	

<u>Kleingruppen Coaching</u> (Preise pro Person, 10 x 60 Min)	Netto / inkl. MwSt
Coaching Paket GolfFit *	<b>360,00</b> (428,40)
Coaching Paket ReiterFit *	<b>360,00</b> (428,40)
Coaching Paket Athletik (ideal für Vereine & Mannschaften)*	<b>360,00</b> (428,40)

Alle Coaching Pakete sind inklusive:

- Erst-und Re-Checkup,
- unbegrenztem Zugriff auf begleitende Online-Anleitungen sowie

\*ab 4 Personen vor Ort auf der Golf-,Reit- oder Sportanlage (bis zum 10. km Anfahrt inkl.)

Bitte informieren Sie sich bei bestehenden Vorerkrankungen vor Trainingsbeginn bei Ihrem behandelnden Arzt über Ihre körperliche Belastbarkeit (z.B. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Ihren Trainings-Puls).

Einheit der Preise: Euro

<u>Business Coaching</u>	Netto / inkl. MwSt
<b>Wake up</b> –Sanfte Mobilisations– & Dehnübungen	<b>130 Euro (154,70)</b>
<b>Bewegte Mittagspause</b> – Aufrichtendes Ganzkörpertraining	<b>130 Euro (154,70)</b>
<b>Feierabend–Workout</b> – Ausgleichs– & Regenerationstraining	<b>130 Euro (154,70)</b>

Es handelt sich um individuelle, an Ihr Unternehmen angepasste Bewegungsprogramme zur betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Dauer einer Einheit beläuft sich dabei auf 30–60 Minuten. Sie entscheiden, wie viele Einheiten durchgeführt werden sollen.

Inhalte, Trainingszeiten sowie Gesamtumfang sind flexibel und werden nach Absprache individuell an die Bedürfnisse des Unternehmens angepasst. Es handelt sich um sehr effektive Präsenzkurse, welche bei Bedarf auch online angeboten werden können.

Die Business – Programme werden von gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme nach § 20 und als Betriebliche Gesundheitsförderung bezuschusst. Bitte sprechen Sie mich bei Interesse an.

Weitere Informationen finden Sie auch auf meiner Internetseite.

<https://www.baltic-personal-training.de>



Bitte informieren Sie sich bei bestehenden Vorerkrankungen vor Trainingsbeginn bei Ihrem behandelnden Arzt über Ihre körperliche Belastbarkeit (z.B. bei Herz–Kreislauf–Erkrankungen über Ihren Trainings–Puls).

Einheit der Preise: Euro