

XCORE-TRAININGSANGEBOTE

ATHLETIKTRAINING	1 LEKTION	5 LEKTIONEN	10 LEKTIONEN
Vereinssport Gruppentraining	150.-	720.-	1450.-
Trainingsplan Wettkampf	individuell nach Aufwand		
Young Athletik	65.-	320.-	600.-
Sportartspezifisches Training	130.-	620.-	1250.-
Assesment, Testing	nach Absprache		

CORPORATE FITNESS	
Arbeitsplatzorientiertes Gruppentraining bis 10 Personen	200.-
Outdoortraining in der Gruppe bis 10 Personen	200.-
Instruktion	nach Absprache

PERSONAL TRAINING	1 LEKTION	10 LEKTIONEN	20 LEKTIONEN
Einzelstunden Abos	130.-	1230.-	2500.-
Small Group Training (2 Personen)	pro Person 80.-	pro Person 775.-	pro Person 1550.-
Trainingsplan Kraft	130.-		
Trainingsplan Ausdauer	450.-		

Allgemeine Richtlinien

Die Buchung der Stunden und Trainingsarten erfolgen erst nach einem persönlichen Gespräch. Wichtig sind für mich die Ziele, Wünsche und Zeiten eines gezielten Trainings zu erfahren. Der persönliche Fitnesslevel bestimmt die Inhalte der einzelnen Lektionen.