

Fitness Zehlendorf

**Bewegung und Ernährung –
Ein unschlagbares Team**

Preise und Konditionen

Trainerin: Lena von Dietman

Kennenlerngespräch und Kennenlernttraining

In einem persönlichen **Erstgespräch**, das **ca. 45 min** dauert, werden von mir im Rahmen einer Bestandsaufnahme (Anamnese) Deine Erwartungen, individuellen Wünsche und Ziele identifiziert und protokolliert. Dieses Gespräch ist unverbindlich und **kostenfrei**.

Bei Interesse vereinbaren wir im Anschluss einen Termin für ein **Outdoor-Kennenlernttraining**, welches **ca. 50 min** dauert. Hierbei führen wir gemeinsam einen individuellen Fitnesscheck (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer) durch, um Deinen derzeitigen Leistungsstand zu ermitteln. **Kosten: 60 Euro brutto**.

Bei Bedarf besteht im Anschluss die Möglichkeit, jeweils **Einzelstunden** zum Preis von **69 Euro brutto** zu buchen oder sich für eines der folgenden Pakete zu entscheiden.

Paket 1	Paket 2
4 Sessions à 60 min, (innerhalb von 3 Monaten) ▪ 1. Einheit: zunächst ca. 30 min Auswertung der erfassten Daten, anschließend Training ▪ 2.-4. Einheit: Fokus nach Bedarf Kosten: 260 Euro brutto (65€/h)	7 Sessions à 60 min (innerhalb von 5 Monaten) ▪ 1. Einheit: zunächst ca. 30 min Auswertung der erfassten Daten, anschließend Training ▪ 2.-7. Einheit: Fokus nach Bedarf Kosten: 440 Euro brutto (62,86€/h)