



# NO MORE EXCUSES

## **PULSE**

YOUR PERSONAL UNIT FOR  
LIFE, SPORTS & ENERGY



# PULSE

YOUR PERSONAL UNIT FOR  
LIFE, SPORTS & ENERGY

## EFFEKTIV

CRUSH  
YOUR  
GOALS

MIT MIR TRAINIEREN SIE EFFEKTIV.

Sie setzen das Ziel und ich richte alle Aktivitäten so aus, dass Sie mit Ihren Möglichkeiten und individuellen Zeitressourcen das Maximale erreichen.

**Sie bekommen sichtbare und spürbare Effekte.**

- effektive Zielerreichung
- sichtbare und spürbare Veränderung
- maximaler Erfolg

## INDIVIDUELL

GO  
INDIVIDUAL

MIT MIR TRAINIEREN SIE INDIVIDUELL.

Die Trainingspläne stimme ich auf Ihr ganz persönliches Ziel ab. Ihre zeitlichen und räumlichen Möglichkeiten, Ihr Beruf sowie Hobbies und Interessen sind essentielle Bestandteile für Ihren Erfolg und rücken in den Mittelpunkt des Trainings.

**Sie bestimmen Ihr Training.**

- persönliche Zielsetzung
- individuelle Trainingspläne
- individuelles Training

## BETREUT

SOME-  
BODY  
WHO  
CARES

VON MIR WERDEN SIE PERSÖNLICH BETREUT.

Sie können mit mir gemeinsam trainieren oder auch allein. In jedem Fall zeige ich Ihnen, wie Sie richtig trainieren. Ich bin Ihr Ansprechpartner wenn Sie Fragen haben, einen Motivationsschub brauchen, Lebensumstände sich ändern oder wenn Sie Erfolge teilen möchten. Gemeinsam erreichen wir das Ziel.

**Sie haben einen sportlichen Wegbegleiter.**

- Motivator
- Ansprechpartner
- Wegbegleiter



# PULSE

YOUR PERSONAL UNIT FOR  
LIFE, SPORTS & ENERGY

PREISLISTE

## FITNESS CHECK

- 1 ½ h Fitnesscheck zur Ermittlung der körperlichen Konstitution (Haltungsanalyse, Muskelfunktionstest, Zieldefinition, allgemeine Anamnese, Ausdauerstest, Dehntest...)
- Individueller Trainingsplan, Dauer 4 Wochen

EUR 180,-

## TRAININGS PLAN

- Für die Dauer von 4 Wochen pro Plan (abhängig vom Ziel, Trainingshäufigkeit und Intensität)
- Verknüpfte, aufbauende Pläne
- Detaillierte Übungsbeschreibungen
- Durch regelmäßigen Kontakt während den Trainingsperioden kann der Plan jederzeit an veränderte Bedürfnisse angepasst werden.
- Bei langfristigen Plänen (ab 6 Monaten) Paketpreis (Preis abhängig von der Komplexität der Pläne)

EUR 60,-

## PERSONAL TRAINING

- Face-to-Face Trainingseinheit
- Jede Trainingseinheit ist speziell auf die Bedürfnisse des Kunden/der Kundin zugeschnitten
- Dauer einer Einheit 50-65 Minuten
- Personal Training Einheiten werden inhaltlich verknüpft und aufgebaut

Einzel: EUR 55,-

10er: EUR 495,-  
inkl. Trainingsplan für  
4 Wochen

## 24H MESSUNG

BURN-OUT PRÄVENTION  
STRESSMANAGEMENT  
LEISTUNGSOPTIMIERUNG  
IM SPORT

- 24h Messung mittels hochauflösendem EKG-Gerät
- Ermittlung von physischen und psychischen Parametern
- Erhebung wesentlicher Daten wie: mentale Aktivität, psychischer Stress, körperliche Belastung, Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems,...
- Auswertung, Datenanalyse und -besprechung
- Handlungs- und Trainingsempfehlung

EUR 180,-