

PERSONAL TRAINING MIT ANCA



Personal Training Indoor oder Outdoor (1 x 60 min)

Personal Coaching zur persönlichen Ziel-Erreichung
Auf Sie angepasstes, effektives und zielorientiertes Übungs- und Trainingsangebot - das Höchstmaß an individueller Betreuung.
Mindestaufenthaltsdauer: 2 Tage
Euro 65

Personal Training Indoor oder Outdoor (2 x 60 min)

Personal Coaching zur persönlichen Ziel-Erreichung
Auf Sie angepasstes, effektives und zielorientiertes Übungs- und Trainingsangebot - das Höchstmaß an individueller Betreuung
Mindestaufenthaltsdauer: 3 Tage
Euro 125

Personal Training Indoor oder Outdoor (3 x 60 min)

Personal Coaching zur persönlichen Ziel-Erreichung
Auf Sie angepasstes, effektives und zielorientiertes Übungs- und Trainingsangebot - das Höchstmaß an individueller Betreuung
Mindestaufenthaltsdauer: 3 Tage
Euro 180

Mental Training inkl. Anamnese

Dient auch um unerwünschte Gewohnheiten abzugewöhnen
Euro 50 für 45 Minuten
Euro 90 für 80 Minuten

Einführung in das mentale Training inkl. Anamnese

Euro 50 für 60 bis 70 Minuten

Beratungsgespräch in den Bereichen Ausdauer, Triathlon, Berglauf,

Motivation, Ernährungstipps, Festlegung & Verfolgung der richtigen
Ziele, Vorbeugung von Burnout
Euro 45 für 60 Minuten

Trainingspläne in den Bereichen Ausdauer, Gewichtsreduktion, Fitness.
inkl. Anamnese (die Anamnese dauert ca. zwischen 60 und 120 Minuten)
Euro 190

Trainingspläne für LD-Triathlon (**IRONMAN**). Bei Anfrage, laufende on-line Betreuung
und Anpassung des Trainingsplans.
ab Euro 210

Access Bars Consciousness
Euro 60 für 45 Minuten

EINZELTRAININGSEINHEITEN OUTDOOR

Einführung in der Lauftechnik inkl. Lauf-ABC

Euro 80,- für 60 bis 90 Minuten

Berglauf: Technik und Beratung auf dem Berg

Euro 60,- für 45 bis max. 70 Minuten

Begleitung langer Berglauf 20 bis 30 km inkl. Analyse, Beratung & Tipps:

Euro 180 (5 bis 7 Stunden)

Laufeinheit mit Körperkräftigungskomponenten

Euro 70,- für 60 Minuten

Laufanalyse und Beratung: Euro 35,- für 20 bis 40 Minuten

Euro 55,- für 60 Minuten