

## **PERSONAL COACHING:** (auch als Gutscheine erhältlich)

### **Wirbelsäulenscreening** (mit Videoanalyse)

- Ausfüllen eines Gesundheitsfragebogens
- Bewegungsanalyse der Wirbelsäule
- Individuell abgestimmter Plan zur Haltungsverbesserung

2 Trainingseinheiten zu je 50 min. . . . . € 90,-

### **Ergometer oder Feldtttest** (auch optimal zum Abnehmen)

- Ausfüllen eines Gesundheitsfragebogens  
(Ernährung, Medikamente, Verletzungen,...)
- Test zur Ermittlung des Fettstoffwechsels!
- Testauswertung und Besprechung

2 Einheiten zu je 45 min. . . . . € 90,-

### **Laufstilanalyse auf der Laufbahn** (Videoanalyse)

- Aufzeichnung des Laufstils von allen Seiten und in verschiedenen Geschwindigkeiten
- Auswertung und Besprechung

1 Einheit. . . . . 90 min.. . . . € 60,-

### **Lauftraining** (Laufschule, Lauf ABC)

60 min. Einzelcoaching. . . . . € 34,-

Gruppenlauftraining jeden Donnerstag  
um 18.30 im Kapfenberger Stadion. . . . . monatlich € 40,-

### **Schwimmtraining** (Technik, Wasserlage, Videoanalyse,..)

50 min. Einzelcoaching. . . . . € 34,-

10er Block. . . . . € 320,-

60 min. Gruppencoaching ab 2 Pers. bis max.4 Pers. jeweils € 20,-



### **Individuelle Trainingspläne** (wöchentlich erstellt)

Für Läufer und Triathleten sind sie bisweilen das A und O des Erfolgs. Trainingspläne Manche Athleten bedienen sich einschlägiger Literatur und erstellen ihre Pläne selbst. Andere lassen sich dabei vom Vereinstrainer beraten und wieder andere haben sogar einen persönlichen Coach.

OK, dann gibt es noch die Athleten, die auf Trainingspläne ganz verzichten. Sie trainieren immer nach Lust und Laune und für sie fällt das Ergebnis eines Wettkampfes auch immer nach Lust und Laune aus.

**ICH ERSTELLE PERSÖNLICHE TRAININGSPLÄNE, DAMIT IHR  
EURE SPORTLICHEN ZIELE ERREICHEN KÖNNT**

**Effektiv  
trainieren!**



Erstgespräch vor Planungsbeginn: Ausfüllen eines Gesundheitsfragebogens  
(Ziele, Ernährung, bisheriges Training, Verletzungen, Stärken, Schwächen, ..)

- Tagesgenaue Planung
- Abstimmung auf Zeitbudget
- Vorgabe von Umfang, Intensität und Trainingsmethoden
- Feedback vom Training über Handy oder E-Mail

Laufen . . . . . monatlich ab € 70,-  
Triathlon. . . . . monatlich ab € 80,-

## **SPORTS PAKETE:**

### **Stadtlauf Paket**

- 1 Feldtest auf der Laufbahn
- individueller Trainingsplan (5km,10km)
- 1 Einzelcoaching Laufen (Laufschule, Lauf ABC)

3 Monatsplan. . . . . statt € 111,- . . . . . monatlich € 100,-  
Halbjahresplan . . . . . monatlich € 84,-

### **Marathon Paket**

- 2 Feldtests auf der Laufbahn
- individueller Trainingsplan (Halbmarathon, Marathon)
- 1 Laufstilanalyse auf der Laufbahn
- 2 Einzelcoachings Laufen (Laufschule, Lauf ABC)
- 2 Einzelcoachings Kraft/ Stabilisationstraining

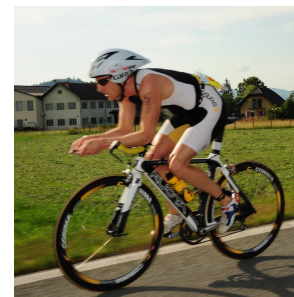
Halbjahresplan . . . . . statt € 132,- . . . . . monatlich € 118,-  
Jahresplan . . . . . monatlich € 110,-



### **Triathlon Paket**

- 1 Feldtest auf der Laufbahn
- 1 Ergometertest
- individueller Trainingsplan (Sprint, olympisch)
- 1 Laufstilanalyse auf der Laufbahn
- 1 Videoanalyse Schwimmen
- 2 Einzelcoachings Schwimmen
- 2 Einzelcoachings Kraft/Stabilisationstraining

Halbjahresplan . . . . . statt € 138,- . . . . . monatlich € 124,-  
Jahresplan. . . . . monatlich € 115,-



**GESCHENKPAKETE KÖNNEN AUCH INDIVIDUELL  
ZUSAMMENGESTELLT WERDEN**