

---

# Cardio und Lifestyle

## **PACKAGE CARDIO - BASIC**

inkludiert

4 x Gesundheitstraining unter dem Aspekt eines regelmäßigen Herz-Kreislauftrainings  
zu à 60 Minuten - »ONE TO ONE« Betreuung zu Hause

Gesundheitsanalyse nach den 4 Säulen der Gesundheit und Zielformulierung

Einführung ins Herz-Kreislauftraining – Grundlagenwissen  
Trainingsplanung und -steuerung

2 x Reflexions-Trainingseinheiten nach 8 und 12 Wochen

Gesamt 8 Trainingseinheiten

Basistarif

€ 850,-

## **PACKAGE CARDIO AND LIFESTYLE**

inkludiert zusätzlich zu Package Cardio – Basic

4 zielorientierte Trainingseinheiten zum Thema Ernährung inkl. Ernährungsprotokoll und  
Strukturplanung zur Ernährungsumstellung

Gesamt 10 Trainingseinheiten

Basistarif

€ 1050,-