

---

# Gesundheitstraining one to one

»ZIELGERICHTETES PROZESSGESTÜTZTES GESUNDHEITSEINZELTRAINING - ONE TO ONE«

Eine Trainingseinheit á 60 Minuten

Die Anzahl der Trainingseinheiten werden nach Ziel und individuell abgestimmt, individuelle Trainingspackages zusammengestellt mit vorab Gesundheitsanalyse

Basistarif Einzelstunde	€ 85
Tarif Einzelstunde - Betreuung vor Ort incl. Anfahrt innerhalb Wiens	€ 100
Tarif im Package	€ 80
Tarif ab 20 Stunden im Package	€ 75

## Erstgespräch

»ERSTGESPRÄCH NACH DEN 4 SÄULEN DER GESUNDHEIT«

Mit individueller Zielformulierung und Konzeption

Dauer: à 90 Minuten und à 60 Minuten ( 2 Termine ) € 250,-

- Gesundheitsanalysegespräch incl. Zielformulierung und Bodycheckprofil à 90 Minuten
- Konzepterstellung
- Besprechung des erstellten Konzeptes und persönlicher Gesundheitsfahrplan à 60 Minuten
- Muskelfunktionstest
- Koordinationstest
- Balancetest

**Für alle Packages ist das ausführliche Gesundheitsanalysegespräch die Basis!**

Der Klient entscheidet sich danach für ein Packagemodell oder bucht Stunden zum Einzeltarif.

Bei bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen startet das Betreuungskonzept erst nach ärztlicher Freigabe und Befundabklärung. Alle erhobenen Befunden müssen dafür vom Klienten vorgelegt werden.