



FIT + FOOD

CARSTEN MÜTZE – ERFOLGSTRAINING

„BASIC“ Personal Training

- + kostenfreies Erstgespräch (30 Min.)
- + Anamnese, Fitness-Eingangstest (Kraft, Flexibilität, Koordination)
- + Eingangstest-Untersuchungsprotokoll (detaillierter Ausdruck)
- + 8-Wochen-Trainingsplan für Kraft, Beweglichkeit, Koordination
(einzelne Übungen mit Abbildungen, Trainingsgewicht, Anzahl der Wiederholungen,
detaillierter Trainingsplan inkl. individueller Beschreibung)
- + „BASIC“ Personal Training (90 Min.)

Preis: **299,- €**

„PERFEKT“ Personal Training

- + kostenfreies Erstgespräch (30 Min.)
- + Ernährungstest: Fett – Eiweiß – Vitamine
- + Anamnese, Fitness-Eingangstest (Kraft, Flexibilität, Koordination)
- + Eingangstest-Untersuchungsprotokoll (detaillierter Ausdruck)
- + 8-Wochen-Trainingsplan für Kraft, Beweglichkeit, Koordination
(einzelne Übungen mit Abbildungen, Trainingsgewicht, Anzahl der Wiederholungen,
detaillierter Trainingsplan, inkl. individueller Beschreibung)
- + Leistungsdiagnostik: Laktat und Herzfrequenz (Laufband/ Ergometer)
- + Energiebilanz-Messung, Körper-Monitoring (Grundumsatz, Leistungsumsatz)
- + Ernährungsanalyse, Beratung (60 Min.)
- + „PERFEKT“ Personal Training (2x90 Min.)

Preis: **699,- €**

„PERFEKT plus+“ Personal Training

- + kostenfreies Erstgespräch (30 Min.)
- + Ernährungstest: Fett – Eiweiß – Vitamine
- + Anamnese, Fitness-Eingangstest (Kraft, Flexibilität, Koordination)
- + Eingangstest-Untersuchungsprotokoll (detaillierter Ausdruck)
- + 8-Wochen-Trainingsplan für Kraft, Beweglichkeit, Koordination
(einzelne Übungen mit Abbildungen, Trainingsgewicht, Anzahl der Wiederholungen,
detaillierter Trainingsplan, inkl. individueller Beschreibung)
- + Leistungsdiagnostik: Laktat und Herzfrequenz (Laufband/ Ergometer)
- + Energiebilanz-Messung, Körper-Monitoring (Grundumsatz, Leistungsumsatz)
- + Ernährungsanalyse, Beratung (60 Min.)
- + Stresstraining „Stresspilot“
- + Mental Training (NLP Master) (60 Min.)
- + „PERFEKT PLUS+“ Personal Training (5x60 Min.)

Preis: **999,- €**

Bei Personal Training „PERFEKT“ und „PERFEKT plus+“ Zahlung der Leistung im Voraus!



FIT + FOOD

PERSONAL TRAINING

| | |
|---------------------------------|------------|
| 60 Min. | 90,- € |
| 10er Paket (10x85,- €/60 Min.) | 850,- € |
| 15er Paket (15x82,50 €/60 Min.) | 1.237,50 € |
| 20er Paket (20x80,- €/60 Min.) | 1.600,- € |
| Zahlung der Pakete im Voraus | |

ERFOLGSBAUSTEINE

| | | |
|--|---------|--------------------------------|
| → Mobiler Ernährungscoach/NutriStick | 69,- € | } Paketpreis 99,- € |
| → Fett-, Eiweiß- und Vitamin-Check/-Analyse | 45,- € | |
| Energiebilanz-Messung, Körper-Monitoring (GU, Leistungsumsatz) | 115,- € | |
| Fitness-Check (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) | 90,- € | |
| Leistungsdiagnostik (Laktat und Herzfrequenz) | 89,- € | |
| Leistungsdiagnostik (Laktat und Herzfrequenz) mit 4-Wochen-Trainingsplan | 109,- € | |
| Spiroergometrie (Ventilation, Atemgasanalyse, Laktat und Herzfrequenz) | 149,- € | |
| Spiroergometrie (Ventilation, Atemgasanalyse, Laktat und Herzfrequenz) mit 4-Wochen-Trainingsplan | 169,- € | |
| Eingangsscheck und Untersuchungsprotokoll | 45,- € | |
| Trainingsplan für Krafttraining, Beweglichkeit, Koordination mit Übungsbildern, Beschreibung, WH-Zahl, Pausen komplett | 69,- € | |
| „Stresspilot“-Training (20 Min.) | 45,- € | |

KLEINGRUPPE „Personal Training“

3–5 Personen
Dauer 3 Monate
2x2 Stunden/Woche
Alle Infos gerne auf Anfrage.

| | |
|------------------|------------------|
| Preis pro Person | ab 24,- €/Stunde |
|------------------|------------------|

Weitere Kosten für individuelle Veranstaltungen, Eintritt für Bäder oder ähnliches, Fahrtkosten, Equipment, Trainingsmittel, Bücher, Porto oder Nahrungsergänzung sind nicht inklusive und werden separat berechnet. Alle Preisangaben inkl. Mehrwertsteuer.

Carsten Mütze

Köln, Januar 2009