

Trainer Leistungen

Wöchentliche Trainingsplanung: wöchentlicher personalisierter Trainingsplan mit Trayn online Plattform – auch als App, mit genauer Übungsbeschreibung, Übungsvideos und Einstellung der Trainingsbereiche, abgestimmt auf die persönlichen Rahmenbedingungen, Bedürfnisse und Ziele, laufende Kommunikation, persönliche Anleitung Kraft und Beweglichkeitstraining, Beratung und Tipps in Trainings-, Ernährungs- und Ausrüstungsfragen, mit gemeinsamen Trainings, Mindestdauer 3 Monate

€ 90.-/Monat

Trainingspaket 1: 2 Laktattests + 8 Monate Trainingsplanung – siehe oben

€ 100.-/Monat

Trainingspaket 2: 1 Laktattest + 5 Monate Trainingsplanung – siehe oben

€ 100.-/Monat

Monatliche Trainingsplanung: Monatlich personalisierter Trainingsplan mit Trayn online Plattform – auch als App, mit genauer Übungsbeschreibung, Übungsvideos und Einstellung der Trainingsbereiche, abgestimmt auf die persönlichen Rahmenbedingungen, Bedürfnisse und Ziele, wöchentliche Kommunikation, Mindestdauer 3 Monate

€ 60.-/Monat

Laktatetest: Stufentest am eigenen Rad mit wattgesteuertem Rollentrainer oder Stufentest am Laufband bzw. Feldtest, mit ausführlicher Analyse, Ermittlung der Trainingsbereiche, Beratung und Trainingsempfehlungen, Dauer ca. 90min

€ 100.- / 2 Tests € 180.-

Individueller Schwimmkurs: für 1 bis max. 3 Teilnehmer, in 5 Einheiten lerne ich Anfängern strukturiert und gezielt die Technik des Kraulschwimmens zu vermitteln. Ort und Termine individuell wählbar

Gesamt € 350.-

Anfänger Schwimmkurs: für max. 8 Teilnehmer, in 10 Einheiten lerne ich Anfängern strukturiert und gezielt die Technik des Kraulschwimmens zu vermitteln, mit Videoanalyse, Winter und Sommerkurs, Ort und Termine werden gemeinsam vereinbart

€ 130.-

Personal Training: individuelles persönliches Training mit Beratung und Tipps in Trainings-, Ernährungs- und Ausrüstungsfragen

€ 55.-/Stunde

Firmen Fitness: individuelles auf die Firma/Gruppe abgestimmtes regelmäßiges Training zB: Functional Training, Lauftechnik, Zirkeltraining...

Preis auf Anfrage

Vortrag: #PROJEKTNORDKAP in 9 Tagen mit dem Rad ans Nordkap, Christian Bruckner über Motivation, Träume, Ziele, Rückschläge und viel mehr

Preis auf Anfrage