

ABD Preise 2012

LEISTUNG	PREISE	FIZ
<i>Personal Training (60min)</i>	69,- €	40,- €
<i>Fitness-Trainingsplan* 2 TE (60min)</i>	149,- €	85,- €
<i>Fitness-Trainingsplan* 3 TE (60min)</i>	219,- €	125,- €
<i>Personal Training in Kleingruppen</i>	n.V.	n.V.
<i>1on1 Performance Training** (90min)</i>	89,- €	55,- €
<i>Performance-Trainingsplan**3 TE (90min)</i>	389,- €	225,- €
<i>Performance-Trainingsplan**4 TE (90min)</i>	499,- €	290,- €
<i>ABD Performance Profil***</i>	229,- €	125,- €
<i>FMS (statische + dynamische Analyse)***</i>	69,- €	40,- €
<i>MYOTEST - Muskelleistungstest***</i>	69,- €	40,- €
<i>Ausdauer- /Fittestest (HR-Kontrolle)***</i>	69,- €	40,- €
<i>Schnelligkeit-/ Sprungkrafttest (Lichtschanke)***</i>	69,- €	40,- €
<i>Leistungsdiagnostik für TEAMS</i>	n.V.	n.V.

* beinhaltet die Erstellung eines individuellen Trainingsplanes (Eingangsgespräch 20-30min) & ein Personal Training (60 min) pro Trainingseinheit. Die Pläne werden für 4-6 Wochen erstellt.

**das Performance Training beinhaltet immer einen FMS und basiert auf dessen Ergebnissen

*** alle Tests können nur in Verbindung mit Training gekauft werden

21ST CENTURY
ATHLETIC
BODY DEVELOPMENT