

Privattraining, Touren, Pauschalangebote

Privattraining individuell (Personal Training)

Stundensätze:

mit 1 Person	32 €/Std.	mit 3-5 Personen	40 €/Std.
mit 2 Personen	36 €/Std.	mit 6-12 Personen	46 €/Std.

Zusatzgebühren: Leihgebühr: Stöcke 1 €/Std., Herzfrequenzmesser 2 €/Std., Schneeschuhe 9 €/Tag. Reisekosten bei größeren Entfernungen: 0,35 €/gef. km.
Inhalte, frei kombinierbar: Walking, Jogging, Nordic-Walking, Own-Zone-Bestimmung der Herzfrequenz, Nordic-Alpin (=Trekking, Bergtour), Klettersteige, Leistungsanalyse, Leistungssteigerung, Rückentraining und Krafttraining mit oder ohne Geräten, Gewichtsabnahme, Schneeschuhlauf, Skilanglauf, Skitouren, Trekkingbiking, Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Lymphmassage, Stretching mit Aktivmassage, Wellness.

Gewichtsabnahme pauschal

mit 1-4 Personen	540 €	mit 5-6 Personen	640 €
mit 7-8 Personen	750 €		

Inhalt: 15x 60 Min. Nordic-Walking mit Own-Zone-Bestimmung und Ernährungsschulung. Zielvereinbarung, Energiebilanzierung, Wochenprotokoll, Rezeptvorschläge, Problemlösung. Optional: Bestimmung von Anteilen Fett/Muskeln mit Elektroimpedanz-Waage für 5 € pro Messung.

Rückentraining in einer Praxis für Physiotherapie oder im Fitnessstudio pauschal

mit 1-4 Personen	5x 60 Min.	340 € inkl. Eintritt in Praxis/Studio
mit 5-8 Personen	7x 60 Min.	600 € inkl. Eintritt in Praxis/Studio
mit 9-12 Personen	9x 60 Min.	830 € inkl. Eintritt in Praxis/Studio

Inhalt: Kraftmessung Wirbelsäule, Rücken und Schulter. Trainingsplan zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen. Beherrschung der Fitnessgeräte. Schulung zur selbständigen Weiterführung des Trainings im Fitnessstudio oder zuhause.

maxxF-Krafttraining ohne Geräte oder Entspannungs- oder Funktionsgymnastik pau.

Mit 1-15 Personen 12x 45 Min. 420 €

in den Räumen des Auftraggebers oder Outdoor, eigene Gymnastikmatten der Teilnehmer

Gruppensport pauschal, z.B. Nordic-Walking-Kurs für Anfänger oder Fortgeschrittene

mit 1-4 Personen	3x 90 Min.	200 € inkl. Leihgebühren
mit 5-6 Personen	4x 90 Min.	290 € inkl. Leihgebühren
mit 7-8 Personen	5x 90 Min.	390 € inkl. Leihgebühren
mit 9-12 Personen	6x 90 Min.	520 € inkl. Leihgebühren

Erlebnistouren pauschal, beliebige Teilnehmerzahl, inkl. Fahrt für 3 Personen

Gesamt	Gehzeit	Frä. Jura	Fichtelgeb.	Bayerwald	Bay.Alpen	Nordtirol+
½ Tag	2-3 Std.	120 €				
1 Tag	3-5 Std.	160 €	200 €	250 €	280 €	
2 Tage	5-10 Std.		330 €	390 €	420 €	450 €

Frä. Jura = Fränkische und Hersbrucker Schweiz; Nordtirol+ = auch Garmisch und Berchtesgaden. Bis zu 3 Mitfahrer sind in unserem Auto inklusive! Wir planen die Tour komplett nach Ihren Wünschen mit Einkehr und Übernachtung, die Kosten hierfür sind aber nicht in der Pauschale enthalten. Optional: Leihhausrüstung für Skilanglauf, Schneeschuhlauf (9 €/Tour), Klettern, Liftbenutzung, Eintrittsgelder, Mountainbikes.

Weitere Beschreibung der Inhalte unter <http://www.gsn-daucher.de/html/inhalte.html>