

Preisliste Gesundheit

1. Gesundheitspaket small: 29 €

Inhalt:

- Beratungsgespräch
- Zieldefinition
- Bestimmung anthropometrischer Daten
- Gesundheitsminimalprogramm
- Muskelfunktionstests
- Ideal für Sporteinsteiger, „Neujahrsvorsatzeinhalter“, oder BMI > Durchschnitt

2. Gesundheitspaket medium: 49 €

Inhalt:

Wie 1.), jedoch mit:

- Überprüfung der Zieldefinition zu bestimmten Zeitpunkt
- Körperanalyse

3. Gesundheitspaket large: 79 €/Monat oder 790 €/Jahr

Inhalt:

Wie 2.), jedoch mit:

- 1 Training nach Wunsch (60min) pro Monat inkl.
- 1 Training in der Praxis (60min Rad oder Laufband) inkl.
- Zusammenstellung Übungen gem. Muskelfunktionstest

4. Körperanalyse: 29 €

Inhalt:

- Bestimmung anthropometrischer Merkmale
- Bestimmung Körperzusammensetzung
- Berechnung Energieverbrauch (kcal/Tag)

5. Firmenfitness und Betriebliche Gesundheitsförderung: a. A.

Weitere Angebote auf Anfrage!