

## Angebot für Mitglieder des Golf Club Würzburg

Wir freuen uns, dem Golf Club Würzburg die folgenden rabattierten Einzel- und Paketleistungen anbieten zu dürfen:

- **generell:** 10% Nachlass auf alle nicht rabattierten Einzelleistungen und Pakete
  
- **Basic-Paket**  
Umfang: 1h Eingangstest, 3h Personal Training, Trainingsplan
  - Eingangstest (Beweglichkeit, Kraft); 1 Stunde
  - 3 Stunden Personal Training (funktionelles Training zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft für das Golfspiel; Training mit dem logicalgolf®-System)
  - Trainingsplan**249,- €** (statt 300,- €)
  
- **Check-up & Training-Paket**  
Umfang: 1h Eingangstest, 1h gerätegestützte Diagnostik, 10h Personal Training, 1h Ernährungscoaching, Trainingsplan
  - Eingangstest (Beweglichkeit, Kraft); 1 Stunde
  - Leistungsdiagnostik Ausdauer „DYNOSTICS“ mit Auswertung des Fitnesslevels und Empfehlungen für die Herzfrequenzen beim Ausdauertraining (z.B. Fettverbrennung/Leistungssteigerung); 0,5 Stunden
  - Stressmessung mit Hilfe der Herzratenvariabilität (HRV) durch das „Clue Medical Sport“; Auswertung der aktuellen Stressbelastung durch den Herzschlag; Bestimmung des biologischen Herzalters; 0,5 Stunden
  - 10 Stunden Personal Training (funktionelles Training zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft für das Golfspiel; Training mit dem logicalgolf®-System; allgemeine Fitness)
  - 1 Stunde Ernährungscoaching mit Ernährungsanamnese
  - Trainingsplan**799,- €** (statt 1040,- €)

- **Premium-Paket**

Umfang: 1h Eingangstest, 1h gerätegestützte Diagnostik, 10h Personal Training, 4h Ernährungscoaching, Trainingsplan

- Eingangstest (Beweglichkeit, Kraft); 1 Stunde
- Leistungsdiagnostik Ausdauer „DYNOSTICS“ mit Auswertung des Fitnesslevels und Empfehlungen für die Herzfrequenzen beim Ausdauertraining (z.B. Fettverbrennung/Leistungssteigerung); 0,5 Stunden
- Stressmessung mit Hilfe der Herzratenvariabilität (HRV) durch das „Clue Medical Sport“; Auswertung der aktuellen Stressbelastung durch den Herzschlag; Bestimmung des biologischen Herzalters; 0,5 Stunden
- 10 Stunden Personal Training (funktionelles Training zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft für das Golfspiel; Training mit dem logicalgolf® - System; allgemeine Fitness)
- 4 Stunden Ernährungscoaching mit Ernährungsanamnese
- Trainingsplan

**989,- €** (statt 1265,- €)

- **Ernährung & Training-Paket**

Umfang: 1h Eingangstest, 10h Personal Training, 4h Ernährungscoaching, Trainingsplan

- Eingangstest (Beweglichkeit, Kraft); 1 Stunde
- 10 Stunden Personal Training (funktionelles Training zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft für das Golfspiel; Training mit dem logicalgolf® - System; allgemeine Fitness)
- 4 Stunden Ernährungscoaching mit Ernährungsanamnese
- Trainingsplan

**925,- €** (statt 1125,- €)

- **Kleingruppentraining:** Sie wollen zusammen mit Freunden/Freundinnen bei uns trainieren?

Gerne erstellen wir Ihnen hierfür ein Angebot. Die Preise bewegen sich pro Person zwischen 20,- € (6 Personen) und 40,- € (2 Personen) für 1 Stunde.

## **Erläuterungen zu unserer Diagnostik und dem Training:**

### **DYNOSTICS**

DYNOSTICS ist ein smartes System zur Leistungsanalyse und ermittelt in wenigen Minuten anhand der Atemgase den aktuellen Fitnesszustand.

Es zeigt genau, in welchen Pulsbereichen am meisten Fette verbrannt werden, wann Leistung gesteigert wird und wann Muskeln im anaeroben Bereich übersäuern.

Egal ob Abnehmen oder Leistungssteigerung: Jeder Sportler hat individuelle Bedürfnisse. Jetzt profitiert er von einem individuellen Training, das perfekt zu seinem Leistungslevel passt und ihn effektiv ans Ziel bringt. Wie bei den Profis.

### **Clue Medical Sport**

Das System zur Messung der Herzfrequenzvariabilität (Regelmäßigkeit des Herzschlags) wurde von einem deutschen Professoren-Team entwickelt. Es bietet diese Möglichkeiten:

- Stressmessung über das autonome Nervensystem
- Messung der relativen Herzfrequenzvariabilität HRV
- Messung des mittleren Ruhepulses
- Ermittlung der Herzgesundheit und des Herzstresses; Bestimmung des biologischen Herzalters
- Messung der aktuellen Stress-Balance
- Messung des EKG-Verlaufes
- Früherkennung von z. B. Burn-Out und Herzerkrankungen
- Abbildung von Langzeitstressbelastungen
- Indikator zur Leistungseinschätzung

### **Einzelpreise (ohne Rabattierung):**

1 Stunde Personal Training: 65,- €

1 Stunde Ernährungscoaching: 65,- €

DYNOSTICS (Leistungsdiagnostik): 110,- €; Retest: 80,- €

Clue Medical Sport (Stressmessung über die HRV): 70,- €; Retest: 55,- €

Auf Wunsch bieten wir Ihnen auch EMS-Personal-Training mit dem Amplitrain®-System an. Für eine Trainingseinheit (35min) berechnen wir 40,- €.



**Bitte beachten Sie:**

Die Preise für Personal Training und Ernährungscoaching sind Eröffnungsangebote mit Gültigkeit bis zum 31.08.2017 und beziehen sich auf die Betreuung im perfit Mönchberg. Für eine Betreuung zu Hause bei Ihnen wird eine zusätzliche Anfahrtspauschale in Höhe von 10,- € innerhalb Würzburgs berechnet.

Das Training wird durch die qualifizierten Trainer des perfit Mönchberg durchgeführt. Wenn Sie eine **Betreuung durch Heiko Schübel** wünschen, werden für das Training 90,- € pro Stunde berechnet, ebenso für das Ernährungscoaching. Für das Kleingruppentraining gelten Preise von 25,- € (6 Personen) bis 50,- € (2 Personen). Eine Rabattierung ist hier nicht möglich.