

EAT

&

MOVE

Ernährungsanamnese	
- Körperanalyse - Blutdruckmessung - Messen von Bauch- und Hüftumfang - Ernährungsprotokoll + Auswertung - PH-Wert Kalender + Auswertung	99,00 €
+ 2 Wochen Ernährungsplan	125,00 €

+

Kurs I		
Ausdauer	oder	Kraft & Athletik
10 Trainings-einheiten		10 Trainings-einheiten
Kosten - 5 %		Kosten - 5 %

+

Kurs II		
Ausdauer	oder	Kraft & Athletik
10 Trainings-einheiten		10 Trainings-einheiten
Kosten - 10 %		Kosten - 10 %

Ernährungsplan-Optionen	
jede weitere Woche	15,00 €
jeder weitere Monat	45,00 €
im Abo (mindestens 3 Monate)	40,00 € je Monat

Körperanalyse	
- Analyse der Körperzusammensetzung - Auswertung	29,90 €

Weitere Optionen	
Kühlschrank-Check	29,90 €
gemeinsames Einkaufen	49,90 €

Beispiele:

Ernährungsanamnese + 1 Move-Kurs => Sie bekommen 5 % Ermäßigung auf den MOVE-Kurs
 Ernährungsanamnese + 2 Move-Kurse => Sie bekommen 10 % Ermäßigung auf die MOVE-Kurse

MOVE-Kurse zur Auswahl:

Ausdauerkurse	Kosten	- 5 %	- 10 %
Fit mit XCO-Walking	115,00 €	109,25 €	103,50 €
Fit wie ein Laufschuh - Von 0 auf 5 km	105,00 €	99,75 €	94,50 €
Fit wie ein Laufschuh - Von 5 auf 10 km	120,00 €	114,00 €	108,00 €
Kraft- und Athletikkurs			
Fit for Life - Funktionelles Ganzkörpertraining	130,00 €	123,50 €	117,00 €