

SCHRITT FÜR SCHRITT FIT

Personaltraining mit Plan & Persönlichkeit

DEIN ZIEL, MEIN PLAN



ANGEBOTE

ERSTGESPRÄCH

GRATIS

- Wir lernen uns kennen, ohne dass du etwas zahlst
- Erhebungsbogen: Ziele, Gesundheit, Erfahrung, Zeit
- Ich sage dir ehrlich, was ich für dich tun kann

STARTPAKET - SO FÄNGT JEDER AN

99.-

- Trainingsplan für 8 bis 10 Wochen, auf dich zugeschnitten
- Eine Einheit gemeinsam, maximal 60 Minuten
- Übungen erklärt und korrigiert, Geräte gezeigt und eingestellt
- Begleitung vor Ort im Fitnessstudio oder bei dir zu Hause (Bezirk Neunkirchen)

FOLGETERMIN NACH 6 BIS 8 WOCHEN

79.-

- Wir schauen: Was hat gutgetan, was nicht
- Plan anpassen, Gewichte nachziehen, Übungen tauschen
- Auf Wunsch wieder eine Einheit gemeinsam, maximal 60 Minuten

JEDE WEITERE EINHEIT

59.-

- Für alle, die schon einen Plan von mir haben
- Technik überprüft, Gewichte nachjustiert, Fragen beantwortet
- Maximal 60 Minuten, im Fitnessstudio oder bei dir zu Hause (Bezirk Neunkirchen)

Der Einstieg ist immer das Startpaket. Ohne Plan kann ich nicht sinnvoll korrigieren – ich wüsste ja nicht, worauf wir hinarbeiten.

NUR DER TRAININGSPLAN

49.-

- Plan für 8 bis 10 Wochen, ohne gemeinsame Einheit

Das biete ich an, empfehle es aber nicht als Einstieg: Ohne eine gemeinsame Einheit sehe ich nicht, ob die Übungen sitzen. Und ein Plan bringt wenig, wenn die Ausführung nicht passt.

ZU ZWEIT ODER ZU DRITT

Als Paar, mit einer Freundin oder als Eltern mit Kind: Wer gemeinsam kommt, zahlt weniger – und zwar dauerhaft, nicht nur beim ersten Mal.

Preise je Person	allein	zu zweit	zu dritt
Startpaket	99.-	79.-	74.-
Folgetermin	79.-	59.-	54.-
Jede weitere Einheit	59.-	39.-	34.-

Ihr solltet ungefähr gleich weit sein – sonst wartet immer einer. Ab vier Personen wird daraus Group Fitness.

ROBERT THALHAMMER

info@schriffuerschrittfat.at

0650 666 06 09

SCHRITTFUERSCHRITTFAT.AT

Preise in Euro. Kleinunternehmer gemäß § 6 Abs. 1 Z 27 UStG – es wird keine Umsatzsteuer ausgewiesen.



SO LÄUFT ES AB

1 ERSTGESPRÄCH - GRATIS

Rund 45 Minuten. Du füllst den Erhebungsbogen aus, wir reden über deine Ziele, deine Gesundheit und darüber, wie viel Zeit du wirklich hast. Danach entscheidest du in Ruhe – ohne dass dich das etwas kostet.

2 STARTPAKET - 99.-

Ich erstelle deinen Trainingsplan und gehe die erste Einheit mit dir mit. Ich zeige dir jede Übung, stelle die Geräte ein und korrigiere, solange es nötig ist.

3 WEITER GEHT ES, WIE DU MAGST

Nach sechs bis acht Wochen der Folgetermin, damit der Plan mitwächst. Dazwischen einzelne Einheiten, wann immer du deine Ausführung überprüft haben willst. Du bist an nichts gebunden.

DEIN VORTEIL IM FITNESSSTUDIO MOVING

- Das Erstgespräch können wir gleich dort führen
- Für unsere erste gemeinsame Einheit zahlst du keinen Studioeintritt
- Willst du dort weitertrainieren, bekommst du über mich bessere Konditionen

Was das genau ausmacht, rechne ich dir im Gespräch vor. Der Vertrag läuft zwischen dir und dem Studio – ich vermittele nur die Konditionen. Und du musst nicht ins Moving: Wir können genauso in einem anderen Studio oder bei dir zu Hause trainieren.

FÜR WEN ICH DA BIN

Für alle, die wieder anfangen wollen oder zum ersten Mal anfangen. Für Menschen, die im Alltag stark bleiben wollen – Stiegen steigen, Einkäufe tragen, ohne Schmerzen aufstehen. Nicht für den Wettkampf, nicht für den Sixpack, sondern für dich.

EFFEKTIVES TRAINING. OHNE FITNESSWAHN.

WAS MICH OFT GEFRAGT WIRD

„ICH WAR NOCH NIE IN EINEM FITNESSSTUDIO.“

Genau dafür ist das Startpaket da. Ich zeige dir jedes Gerät, stelle es auf dich ein und gehe mit, bis du dich auskennst.

„ICH BIN ZU ALT FÜR SO ETWAS.“

Muskeln baut man in jedem Alter auf. Bei älteren Menschen geht es mir um Alltagskraft: sicher stehen, Stiegen steigen, ohne fremde Hilfe aufstehen.

„BINDE ICH MICH AN ETWAS?“

Nein. Kein Vertrag, keine Mindestlaufzeit, keine Kündigungsfrist. Du zahlst je Termin und entscheidest jedes Mal neu.

„ICH HABE ZU WENIG ZEIT.“

Zwei bis drei Einheiten in der Woche zu je 45 Minuten reichen für den Anfang. Den Plan baue ich um deinen Alltag herum, nicht umgekehrt.