



**TRAINING**  
**IHR „EINSATZ“ FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT**

Leistungen		Preis	Anz.	Summe
<b>Bewegungsberatung à la carte</b>	Bewegungsberatung Basic	€ 90,00		
	Bewegungsberatung Special (Basic + 10-Wochen-Special Planung, s.u.)	€ 192,00		
	Bewegungsberatung Complete (Basic + Ernährungs-, Muskel- + WS-Analyse)	€ 150,00		
	Bewegungsberatung CompletePlus+ (Bew.ber. Complete + 1 x Personal Training)	€ 198,00		
<b>Gesamtsumme</b>				
<b>Ergänzungen einzeln</b>	Ernährungsanalyse (24-Stunden-Ernährungs-Recall)	€ 30,00		
	Muskel- + Wirbelsäulenanalyse (Abschwäch., Verkürzungen + Wirbelsäule)	€ 60,00		
	Stresstest + Entspannungstraining (i-sense Biofeedback)	€ 60,00		
	Bewegungsberatung Special (10-Wochen-Spezialplan)	€ 102,00		
	Ashtanga-Yoga-Basiskurs (11 Einh.) (zu einem selbst, zur inneren Ruhe finden)	€ 192,00		
<b>Gesamtsumme</b>				
<b>Bewegungs- und Trainingsbegleitung</b>	Personal Training „Einzel“ (Einheit 60 min.)	€ 60,00		
	Personal Training „Gruppe“ (Einheit 60 min., ab 4 Personen)	€ 24,00		
<b>Gesamtsumme</b>				
<b>Trainingshilfsmittel</b>	Polar PointWatch (PW51)	€ 198,00		
	Swopper - Gesundheitsmöbel (Sitzen in Bewegung)	€ 582,00		
<b>Gesamtsumme</b>				
<b>Pakete/Angebote</b>	Bew.ber. Basic + Ernährungsanalyse	€ 115,00		
	Bew.ber. Complete + PointWatch	€ 336,00		
	Halbjahresbetreuung Basic (2 x Basic und Vergleich)	€ 170,00		
	Jahresbetreuung Basic (bis zu 5 x Basic)	€ 360,00		
	Halbjahresbetreuung Special (2 x Basic + 25-Wochen-Special Planung)	€ 414,00		
	Jahresbetreuung Special (bis zu 5 x Basic, 50-Wochen-Special Plan.)	€ 870,00		
	Halbjahresbetreuung Complete (2 x Complete und Vergleich)	€ 290,00		
	Jahresbetreuung Complete (3 x Complete, 2 x Basic und Vergleich)	€ 594,00		
	Halbjahresbetreuung CompletePlus+ (2 x CompletePlus+ und Vergleich)	€ 372,00		
	Jahresbetreuung CompletePlus+ (3 x CompletePlus+, 2 x Basic und Vergleich)	€ 732,00		
<b>Gesamtsumme</b>				

**Ihre Gesamtinvestition in mehr Lebensqualität inkl. MwSt.**

Alle Angaben vorbehaltlich Änderungen und Druckfehler.

exkl. MwSt.

**4S-Training - Mag. Stefan A. SIMON # Web: [www.4s-training.com](http://www.4s-training.com)**

Mobil: +43 (0)699 1 87 246 37 # Fax: +43 (0)699 4 87 246 37 # E-Mail: [s.simon@4s-training.com](mailto:s.simon@4s-training.com)

## Erläuterungen

Bewegungsberatung Basic	Körperfettmessung, Submaximaltest am Fahrradergometer oder Laufband, 10-Wochen-Trainingsplan, Besprechung
Bewegungsberatung Complete	Bewegungsberatung Basic + Ernährungsanalyse, Muskelfunktions-+flexibilitätsanalyse, Wirbelsäulen-Screening
Bewegungsberatung CompletePlus+	Bewegungsberatung Complete + 1 x Personal Training
Bewegungsberatung Special	Bewegungsberatung Basic + 10-Wochen-spezifische Tages- + Wochenplanung als Vorbereitung auf z.B. einen Wettkampf
Polar PointWatch (PW51)	Das Herzfrequenzmessgerät mit integriertem SportMed-Punkteprogramm - Ihr digitaler Coach
Swopper - Gesundheitsmöbel	Sitzen in Bewegung - Die Lösung Ihrer Wirbelsäulenprobleme