

Personal Training und Ganzheitliches Stimmtraining / Coaching für Vielsprecher



1:1 - Personal Training Individuell: Körper & Stimme

Dieses Training ist zu 100 % auf Sie zugeschnitten – ein zielgerichtetes Konzept für maximale Effektivität.

Wir legen gemeinsam Ihre persönlichen Ziele fest. Mit einem ganz speziell für Sie ausgearbeiteten Übungs-/ Trainingsplan begleiten wir Sie auf Ihrem Weg zu diesem Ziel – indoor, outdoor, im unserem Trainingsatelier oder Ihren Räumen. Buchung als Einzelstunden - ganz nach Ihrem Bedarf, ganz nach Ihrem Zeitplan.

Personaltraining bezeichnet das körperliche Training, das mentale Training, sowie auch Entspannungstraining im Rahmen einer persönlichen und individuellen Betreuung einzelner Klienten durch jeweils einen Trainer.

Das Training / Coaching wird in diesem Rahmen auf die Ziele des jeweiligen Kunden zugeschnitten. Auch eventuelle Schwächen, wie z.B. Dysbalancen, koordinative Defizite oder ein Mangel an Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit werden im Personal Training berücksichtigt und verbessert. Ein kontrolliertes und systematisch gesteuertes Training verbessert die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen Ihres Lebens.

Ganzheitliches Stimmtraining beinhaltet Körperwahrnehmung, Blockaden erkennen und zu lösen um neue Resonanzräume zu schaffen und der Stimme mehr Freiraum zum Schwingen zu geben. Durch mein individuelles Training biete ich Ihnen Techniken und Übungen damit Sie zukünftig Mut haben das Lampenfieber zu nutzen, um bei Reden oder Vorträgen vor vielen Menschen Ihre Inhalte sicher und überzeugend weiter zu geben. Auf Wunsch weiten wir das Sprechtraining auf die Singstimme aus – besonders interessant für ErzieherInnen, Tageseltern und Yoga-Übende, die sich beim Tönen und Mantrasingen sicherer fühlen möchten.

Die Kosten für diese Betreuung liegt je nach Zeitumfang und Aufwand (Anfahrt, Equipment u.ä.) zwischen 60,00 € und 85,00 € / Termin (5 Termine: 300,00 € - 425,00 €)

1:1 - Personal Training – 12-Wochen-Coaching Programm: 10 Termine in 12 Wochen

Das 12-Wochen-Coaching bieten wir all jenen an, die eine hochwertige Betreuung zu günstigeren Preisen wünschen. Die persönliche Betreuung vor Ort ist auf die etwa die Hälfte der Einheiten reduziert, Sie erhalten Trainingspläne und Audiodateien, mit denen Sie unterwegs und zuhause trainieren können und zudem telefonische Coachings in regelmäßig vereinbarten Abständen. Bei Terminverhinderung ist ein zweimaliges Verlegen des Termins innerhalb des 12-Wochen-Zeitraums möglich.

Somit erhalten Sie ein Maximum an Qualität bei überschaubaren Kosten.

- Gesundheits-Check (Termin 1): Anamnese, Kraft- und Beweglichkeitstests / Stimmanalyse
- Aktualisierung des Programms nach 6 Wochen

- Haltungsanalyse / Einatem- oder Ausatemtyp?
- Trainingsprogramm auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten
- Übungsprogramm für unterwegs (Büro, Hotel, Zuhause)
- 1 Coaching pro Woche:
7 Stunden Personal Training inkl. Gesundheits-Check
3 Telefon-Coachings

Kosten:	Erstgespräch	inbegriffen
	Audiodatei	inbegriffen
	Erstellen der Trainingspläne	65,00 €
	Kosten pro Coaching-Einheit	40,00 € (ins. 400,00 €)
	Gesamtpaket	465,00 €

4-6:1 - Pilates-Personal Training in Kleingruppen (für Stimmbildung nur in Seminarform)

Alle unsere Kurse sind für maximal 6 Teilnehmer ausgelegt (außer Entspannung: dort 7 TN) und kommen damit nahe an Personal-Trainings-Kleingruppen heran. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl liegt bei 4-5 Teilnehmern. Die individuelle Betreuung durch Ihren Personal Trainer bleibt so gewahrt. Die Zusammensetzung der Gruppe ist dabei flexibel, in den meisten Gruppen hat sich jedoch ein fester „Kern“ zusammengefunden. Das Kleingruppentraining findet einmal wöchentlich zu festen Terminen statt.

Diese Trainingsform ist für Übende mit Pilates-Vorkenntnissen ab Lev. 1 geeignet. Der Start ins Training ist jederzeit möglich. Für Beginner empfehlen wir den Besuch eines geschlossenen BASIC-Kurses mit anschließendem Aufbaukurs. BASIC-Kurse bieten wir mehrmals im Jahr an.

Die Buchung als 10er-Karte (129,00 € - 135,00 €) oder einer Jahresmitgliedschaft (40,00 – 42,00 € / Monat) ist mit einem deutlichen Preisvorteil gegenüber dem 1:1 *Personal Training Angebot* verbunden.

Damit Sie unser Trainingssystem probieren können, empfehlen wir ein Einstiegstraining zum Einzelstundenpreis und / oder das Buchen einer 5er-Karte (65,00 € - 70,00 €), was in etwa einem Trainingsmonat entspricht.

Für Stimmbildungs-Seminare vereinbaren wir einen Extra-Termin und besprechen den Preis individuell.