

Stand:23.12.2010

Personal Fitness Training / Vibrationstraining / Fitvibe / Trainings- und Coachingangebote

Liebe Leserin, lieber Leser,

hier erhalten und finden Sie kurze Informationen und einige spezielle Trainings- und auch Coaching-Angebote.

Informationen und spezielle Angebote zu

>>>> **Personal Fitness Training** finden Sie auf Seite 2

>>>> **Vibrationstraining** / Vibrationshanteln / Fitvibe finden Sie auf den Seiten 3 - 5

>>>> **Lauftraining** / Lauftechniktraining / **Sling-Training** und Kettlebell-Training / **Personal Kettlebelltraining** finden Sie auf der Seite 6

>>>> **Functional Movement Screen, Funktionellem Training, Sport-Reha-Training** und **Gesundheitstraining** finden Sie auf der Seite 7

>>>> Unsere Coaching-Angebote **Ernährungscoaching, Gesundheitscoaching** und **Social-Health / Social-Fitness-Coaching** finden Sie auf Seite 8.

Personal Fitness Training 1: Erstgespräch, Kurzcheck, Personal Training, Core- und Functional Training, Feedback, Trainingsempfehlungen – **Gesamt: 1 mal 90 Minuten** / Trainingsort: 76534 Baden-Baden – 60.- Euro netto zzgl. 19% Mwst

Personal Fitness Training 2: Erstgespräch, Check / Functional Movement Screen, Personal Training, Core- und Functional Training, Vibrationstraining, Feedback, Trainingsempfehlungen – **Gesamt: 2 mal 90 Minuten** / Trainingsort: 76534 Baden-Baden – 110.- Euro netto zzgl. 19% Mwst

Personal Fitness Einsteigerpaket: Erstgespräch, Check / Functional Movement Screen, Personal Training, Core- und Functional Training, Vibrationstraining, Ausdauertraining, E-Mail-Coaching - 5 Einheiten a 60 Minuten , Feedback, Trainingsempfehlungen - Gesamtdauer **5 mal 60 Minuten** / Trainingsort: 76534 Baden-Baden - – 350.- Euro netto zzgl. 19% Mwst

Alle Preise zzgl. 19% Mwst. - Die genannten Angebote sind für alle, die uns noch nicht kennen und sind gültig bis 28.02.2011. - **Vibrationstraining** mit der **Fitvibe** (siehe Seite 3 - 5) und Vibrationshanteln ab 15.02.2011. - Informieren Sie sich und buchen Sie jetzt. - Freie Terminvereinbarung für Ihre Trainings bis Ende 2011. Sie können **jetzt** buchen. Ihre Rechnung erhalten Sie zum ersten Trainingstermin. - Sollte ein anderer Trainingsort als 76534 Baden-Baden vereinbart werden fallen zusätzlich und abhängig von der Entfernung Fahrtkosten an. -

Wir trainieren in- und outdoor und nach Vereinbarung am Ort Ihrer Wahl. (Fahrtkostenfrei: Baden-Baden, Bühl, Sinzheim)

Personal Fitness Training / Vibrationstraining / Fitvibe

Personal Vibrations - Kennlernen kostenfrei: 2 Termine

Vibrationstraining a 15 Minuten mit der Fitvibe - Trainingsort: 76534 Baden-Baden –
kostenfrei. - Vereinbaren Sie jetzt Ihren ersten Termin unter Tel.: 07223 / 8004699 oder
Mail: info@aktiv-training.de – Trainieren Sie ab 15.02.2011.

Personal Vibrations – Vibrationstraining komplett:

4 Termine Vibrationstraining a 30 Minuten mit der Fitvibe und speziellen Vibrationshanteln, incl. Check / Functional Movement Screen und Trainingsempfehlungen
- Trainingsort: 76534 Baden-Baden – - 95.- Euro netto zzgl. 19% MwSt. - Vereinbaren Sie
jetzt Ihren ersten Termin unter Tel.: 07223 / 8004699 oder Mail: info@aktiv-training.de
Trainieren Sie ab 15.02.2011.

Personal Vibrations – Fit in den Frühling:

20 Termine Vibrationstraining a 30 Minuten mit der Fitvibe und speziellen Vibrationshanteln, incl. Check / Functional Movement Screen, Trainingsempfehlungen, E-Mail-Coaching 1 mal pro Woche - Trainingsort: 76534 Baden-Baden – - 395.- Euro netto zzgl. 19% MwSt Vereinbaren Sie jetzt und nur bis zum 28.02.2011 Ihren ersten Termin unter Tel.: 07223 / 8004699 oder Mail: info@aktiv-training.de Trainieren Sie vom 01.03.2011 – 31.05.2011

Personal Vibrations – The Deal: Personal Vibrations – The Deal funktioniert ähnlich wie Coole Deals oder ähnliche Systeme: Sie erhalten nur dann eine Rechnung wenn eine bestimmte Anzahl von Personen in einem bestimmten Zeitraum das genannte Angebot bucht. - Personal Vibrations – The Deal wird nur aktiv, wenn wir eine bestimmte Anzahl an Kunden gewonnen haben. - Erst wenn der Deal aktiv ist erhalten Sie Ihre Rechnung. Aufgrund der gewonnen Gesamtzahl an Kunden ist das Angebot für Sie, den einzelnen Kunden wiederum relativ günstig. Also hier ist der Deal:

Personal Vibrations – The Deal: **10 Termine Vibrationstraining a 30 Minuten** mit der Fitvibe und speziellen Vibrationshanteln, incl. Check / Functional Movement Screen und Trainingsempfehlungen - Trainingsort: 76534 Baden-Baden – **150.- Euro netto zzgl. 19% Mwst** - Das Angebot Personal Vibrations – The Deal kommt nur zustande wenn sich im **Zeitraum vom 01.02.2011 – 26.02.2011** mindestens 8 Personen zu Personal Vibrations – The Deal – anmelden. - Nur wenn sich 8 Personen in diesem Zeitraum anmelden können Sie Personal Vibrations – The Deal ab 01.03.2011 nutzen und mit dem Training beginnen. - In diesem Fall erhalten Sie dann zum 01.03.2011 Ihre Rechnung. Sie haben dann bis 31.12.2011 Zeit Ihre 10 Einheiten zu nutzen. - Kommuniziert wird der Deal und der aktuelle Stand der Anmeldungen in unserem Blog: www.aktivtraining.wordpress.com

Nutzen Sie bitte folgendes Formular: Anmeldeformular Personal Vibrations – The Deal: - **FAX: 07223 / 8005271** - Hiermit melde ich mich zu Personal Vibrations – The Deal – an:

Name / Vorname:

Straße:

PLZ / Ort:

Tel:

Mobil:

e-mail:

Unterschrift:



Einige Vorteile des Vibrationstrainings:

Aufbau von Muskulatur

Förderung der Durchblutung

neurophysiologisches Training

Erhöhung der Knochendichte

Wir bloggen unter: www.aktivtraining.wordpress.com

Informieren Sie sich auch auf unserer Startseite. Ab Januar 2011 bloggen wir zusätzlich direkt auf unserer Website: www.aktiv-training.de

Ab Januar 2011 erhalten Sie weitere Informationen zum Vibrationstraining.

Lauftraining / Lauftechniktraining Einsteigerpaket:

Erstgespräch, Check / Functional Movement Screen, Personal Training / Lauftraining, Core- und Functional Training für Läufer, Sling-Training mit dem TRX, Training auf dem Waldsportpfad (in 76534 Baden-Baden), Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Seilspringen, E-Mail-Coaching, Feedback, Trainingsempfehlungen – **Gesamt: 5 Einheiten a 60 Minuten** / Trainingsort: Baden-Baden, Bühl, Sinzheim – an einem anderen Ort zuzüglich Fahrtkosten - – 350.- Euro netto zzgl. 19% Mwst

Sie benötigen Lafequipment? Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Sling-Training mit dem TRX und AeroSling:

Personal Training / Slingtraining, Core- und Functional Training mit sog. Sling-Trainer, Training auf dem Waldsportpfad (in 76534 Baden-Baden), 1 Einheit a 100 Minuten , Feedback, Trainingsempfehlungen - Gesamtdauer **1 mal 100 Minuten** / Trainingsort: 76534 Baden-Baden - 50.- Euro netto zzgl. 19% Mwst

Kettlebell-Training / individuelles Techniktraining / Kettlebelltechniques /

Personal Kettlebell-Training: Personal Kettlebell-Training – nur Techniktraining - nach Vereinbarung und abhängig von den individuellen motorischen Fertigkeiten / für Einsteiger und für Fortgeschrittene – TGU / Half-Get-Up, Presses, Rowing, Clean, Jerk, Snatch, Swing und entsprechende Variationen. Gesamtdauer **1 Termin a 3 Stunden** / Trainingsort: 76534 Baden-Baden - 85.- Euro netto zzgl. 19% Mwst

Sie möchten Kettlebells oder Sling-Trainer kaufen? Wir nennen Ihnen gerne ein oder zwei Bezugsmöglichkeiten.

Functional Movement Screen: Erstgespräch, Check / Functional Movement Screen, Feedback, Trainingsempfehlungen, **1 mal 60 Minuten** - Ort: Baden-Baden, Bühl, Sinzheim – an einem anderen Ort zuzüglich Fahrtkosten - – 50.- Euro netto zzgl. 19% Mwst

Funktionelles Training für Läufer / Triathleten / Radsportler: Erstgespräch, Check / Functional Movement Screen, Core- und Functional Training mit dem eigenen Körpergewicht und ergänzendem Equipment, - Feedback, Trainingsempfehlungen. - Gesamtdauer **2 Einheiten a 90 Minuten** / Trainingsort: Baden-Baden, Bühl, Sinzheim – an einem anderen Ort zuzüglich Fahrtkosten - – 130.- Euro netto zzgl. 19% Mwst

Funktionelles Training für Ball- und Mannschaftssportler: auf Anfrage

Athletik-Training für Mannschaftssportler: auf Anfrage

Individuelles Sport-Reha-Training: auf Anfrage

Gesundheitstraining: Erstgespräch, Check / Functional Movement Screen, Walking / Gehen / Lauftherapie / Lauftraining / Wandern; Bewegungstraining, Übungen aus dem TaiChi, Rückentraining - Gesamtdauer **5 mal 90 Minuten** / Trainingsort: 76534 Baden-Baden - – 490.- Euro netto zzgl. 19% Mwst

Coaching und Coachingangebote:

Unsere Coachings rücken ein / Ihr individuell gesundheitsorientiertes Verhalten in den Mittelpunkt.

Ernährungscoaching / Esscoaching: Coaching / Ernährungscoaching / **4 mal 60 Minuten** – 240.- Euro netto zzgl. 19% Mwst – Ort: 76534 Baden-Baden.

Gesundheitscoaching: Coaching / Gesundheitscoaching / im Coaching entwickeln Sie individuelle Strategien für ein gesundheitsorientiertes Verhalten – im ergänzenden Bewegungstraining werden einzelne Übungen möglichst technisch korrekt durchgeführt - **5 mal 60 Minuten** – 295.- Euro netto zzgl. 19% Mwst - Ort: 76534 Baden-Baden.

Gesundheit ist nicht nur körperliche Gesundheit sondern auch mentale und soziale Gesundheit – d.h. Gesundheit in Ihrer Interaktion und Ihren sozialen Beziehungen.

Social-Health / Soul-Fitness-Coaching: Im Social-Fitness-Coaching entwickeln Sie individuelle Strategien für ein emotional und mental gesundheitsorientiertes Verhalten und eine entsprechende soziale Interaktionsstrategie – auf Wunsch mit ergänzendem Bewegungstraining. - **3 mal 60 Minuten** – 210.- Euro netto zzgl. 19% Mwst - Ort: 76534 Baden-Baden.

Bei unseren Coachings dreht es sich nicht „Optimierungen“, sondern um Ihre (Weiter-)Entwicklung – Ihre Weiterentwicklung im Bereich Gesundheit.

Lesen Sie mehr zu Social Health auf unserer Website:

www.aktiv-training.de/social-health_aktiv-training.html

Alle Preise zzgl. 19% Mwst. - Die genannten Angebote sind für alle, die uns noch nicht kennen und sind **gültig bis 28.02.2011**. - Informieren Sie sich und buchen Sie jetzt. - Freie Terminvereinbarung für Ihre Trainings bis Ende 2011. Sie können **jetzt** buchen. Ihre Rechnung erhalten Sie zum ersten Trainingstermin. - Wir trainieren in- und outdoor und nach Vereinbarung am Ort Ihrer Wahl. - Vibrationshanteltraining auch bei Ihnen – Vibrationstraining mit der Fitvibe nur in 76534 Baden-Baden (ab 15.02.2011). - Außerhalb von Baden-Baden, Bühl, Sinzheim fallen – abhängig von der Entfernung – zusätzlich Fahrtkosten an.

Anmeldung: Fon: 07223 / 8004699; **Fax: 07223 / 8005271**.

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung per e-mail.

Anmeldeformular:

Hiermit melde ich mich zum Kurs / Workshop / Personal Fitness Training an:

Kurs / Workshop / Personal Training:.....

Name / Vorname:

Straße:

PLZ:

Ort:

Tel:

Mobil:

e-mail:

Unterschrift:

Trainingsort: *sofern nicht anders vereinbart:* **:76534 Baden-Baden**