



## Angebot Ernährungscoaching, Personal Training & Yoga

Ina Dietrich – Personal Trainerin, Yoga  
Lehrerin (RYT 200) & Ernährungsberaterin

*\*Bitte beachten Sie, dass die Preise für die folgenden Dienstleistungen Änderungen unterliegen können. Wir behalten uns das Recht vor, unsere Preise jederzeit anzupassen, um Änderungen der Marktsituation oder anderer relevanter Faktoren zu berücksichtigen. Preisänderungen werden vor Abschluss einer Vereinbarung bekannt gegeben. \*\*Die im Folgenden genannten Preise gelten ausschließlich für Kunden der vhs Friedrichshafen*

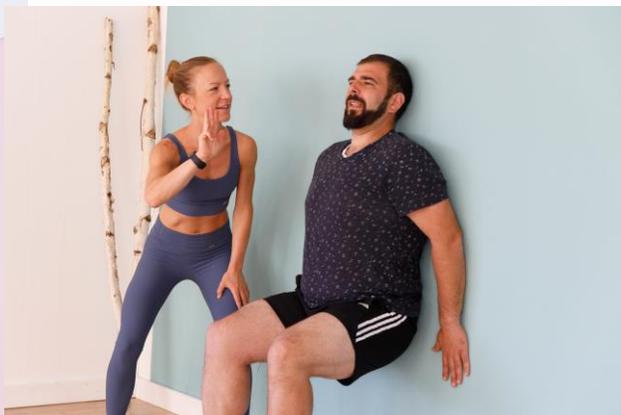
100,00€ /  
Monat\*\*  
(insges. 600,-€)

## Angebot Ernährungscoaching

Individuelle Ernährungsberatung über 6 Monate mit dem Ziel einer langfristigen Ernährungsumstellung inklusive:

- Ausführlicher Anamnese zu Beginn der Betreuung
- Definition der individuellen Ziele
- Bis zu 6 Beratungstermine (ca. alle 4 Wochen) á 45 Min. inklusive Fortschritts- und Erfolgskontrolle
  - Ernährungsberatung basierend auf dem Clean Eating Konzept
  - Online, beim Kunden daheim (max. 10km Umkreis FN) oder in den Räumlichkeiten der vhs Friedrichshafen
- Ernährungstracking per App inkl. abwechslungsreicher, leckerer & cleaner Rezepte zur Unterstützung der Ernährungsumstellung
- Geeignet für Personen, die abnehmen, sich generell gesünder ernähren möchten oder mit Unverträglichkeiten, Allergien oder Diabetes zu kämpfen haben



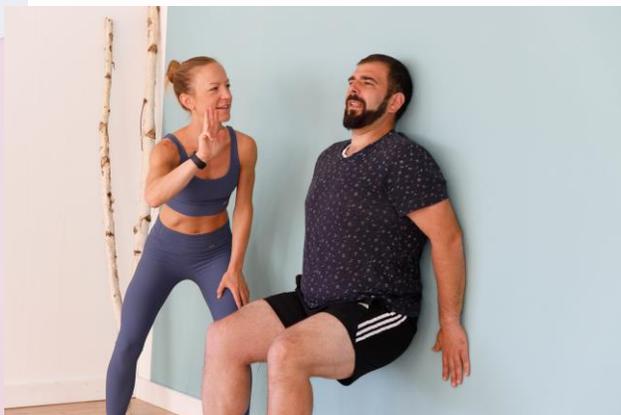


408,00 - 480,00 € /  
Monat\*\*  
(auf Anfrage auch für Paare möglich)

## Angebot Personal Training V1 (wöchentliche Trainings)

Personal Training für 6, 9 oder 12 Monate. Individuelle Trainingsbetreuung im 1:1 Coaching, inklusive:

- Ausführlicher Anamnese zu Beginn der Betreuung
- Definition der individuellen Ziele
- Wöchentliches 1:1 Training á 45 Min.
- App Zugriff mit Trainingsplan für zu Hause
  - Regelmäßige Erfolgs- und Fortschrittskontrolle
- Abwechslungsreiche Trainingsstunden zugeschnitten auf individuelle Bedürfnisse, Schwachstellen und Vorlieben
- Von Lauftraining über Kraft-/Ausdauer bis hin zu Beweglichkeit & Mobilisierung werden die Trainingseinheiten individuell zugeschnitten
- Geeignet für Personen die abnehmen oder sich einfach nur wieder etwas wohler fühlen möchten in ihrem Körper
- Online, Outdoor (Fischbach, Immenstaad oder Seewald FN), beim Kunden daheim (max. 10km Umkreis FN) oder in den Räumlichkeiten der vhs Friedrichshafen



228,00 - 288,00 € /  
Monat\*\*  
(auf Anfrage auch für Paare möglich)

## Angebot Personal Training V2 (2 wöchentliche Trainings)

Personal Training für 6, 9 oder 12 Monate. Individuelle Trainingsbetreuung im 1:1 Coaching, inklusive:

- Ausführlicher Anamnese zu Beginn der Betreuung
- Definition der individuellen Ziele
- Jede 2. Woche 1:1 Training á 45 Min.
- App Zugriff mit Trainingsplan für zu Hause
  - Regelmäßige Erfolgs- und Fortschrittskontrolle
- Abwechslungsreiche Trainingsstunden zugeschnitten auf individuelle Bedürfnisse, Schwachstellen und Vorlieben
- Von Lauftraining über Kraft-/Ausdauer bis hin zu Beweglichkeit & Mobilisierung werden die Trainingseinheiten individuell zugeschnitten
- Geeignet für Personen die abnehmen oder sich einfach nur wieder etwas wohler fühlen möchten in ihrem Körper
- Online, Outdoor (Fischbach, Immenstaad oder Seewald FN), beim Kunden daheim (max. 10km Umkreis FN) oder in den Räumlichkeiten der vhs Friedrichshafen



504,00 - 576,00 € /  
Monat\*\*  
(auf Anfrage auch für Paare möglich)

## Kombi Angebot Personal Coaching (Personal Training & Ernährungsberatung)

Personal Coaching für 6, 9 oder 12 Monate. Individuelle Betreuung & Beratung im 1:1 Coaching, inklusive:

- Ausführlicher Anamnese zu Beginn der Betreuung
- Definition der individuellen Ziele
- Ernährungsberatung basierend auf dem Clean Eating Konzept
- Ernährungstracking per App inkl. abwechslungsreicher, leckerer & cleaner Rezepte zur Unterstützung der Ernährungsumstellung
- Wöchentliches 1:1 Coaching (Training) á 45 Min.
- Abwechslungsreiche Trainingsstunden zugeschnitten auf individuelle Bedürfnisse, Schwachstellen und Vorlieben
- Von Lauftraining über Kraft-/Ausdauer bis hin zu Beweglichkeit & Mobilisierung werden die Trainingseinheiten individuell zugeschnitten
- App Zugriff mit Trainingsplan für zu Hause
  - Regelmäßige Erfolgs- und Fortschrittskontrolle
- Geeignet für Personen, die abnehmen möchten, mit Bluthochdruck, Diabetes und ähnlichen Krankheiten kämpfen oder sich einfach nur wieder etwas wohler fühlen möchten in ihrem Körper
- Online, Outdoor (Fischbach, Immenstaad oder Seewald FN), beim Kunden daheim (max. 10km Umkreis FN) oder in den Räumlichkeiten der vhs Friedrichshafen



## Angebot Yoga, Meditation & Entspannung

Individuelle Yoga, Meditations- & Entspannungsbetreuung im 1:1 Coaching inklusive:

- Info- & Kennenlerngespräch zur individuellen Gestaltung der einzelnen Einheiten (nur bei Erwerb einer 10er Karte)
  - die 10 Einheiten einer 10er Karte können unbegrenzt eingelöst werden (empfohlen wird max. innerhalb 12 Monate)
- Einzeleinheiten, um auf die individuellen Bedürfnisse eingehen zu können
- Fokus auf Work-Life-Balance & Stressreduktion und -abbau
- Fokus auf Mobilisierung und Entspannung des gesamten Körpers und Geists
- Fokus Meditation & Tiefenentspannung basierend auf Yoga Nidra
- Fokus Vinyasa Yoga zur Energetisierung des gesamten Körpers und Aktivierung der Atmung
  - Bei Buchung einer Einzeleinheit kann man sich ein Fokus Thema raussuchen
  - Bei Buchung einer 10er Karte sind alle Fokusthemen inkludiert
- Online, beim Kunden daheim (max. 10km Umkreis FN) oder in den Räumlichkeiten der vhs Friedrichshafen

75,-€ /  
Einheit\*\*  
(30 Min.)

600,-€ /

10er Karte\*\*

(Einzeleinheiten /  
auf Anfrage auch für Paare  
möglich)

# Vielen Dank

Ina Dietrich

Personal Trainerin,  
Yoga Lehrerin (RYT 200) &  
Ernährungsberaterin

Tel.: 0152 220 530 93

Email: [ina.dietrich@cfcoach.de](mailto:ina.dietrich@cfcoach.de)