

# Angebot

| Sport Gruppe  |                 |   |   |   |
|---|-----------------|---|---|---|
| Fitness   | Anzahl          | Name  | Dauer                                       | Kosten  |
| <b>Cardio, Functional Training, Stretching, Weights</b>   | 4-10 Pers       | <b>Early Bird<br/>After Work<br/>Cardio &amp;<br/>Stretch<br/>Bootcamp<br/>Partnerworkout</b> | 90 Min Studio Martina                       | 10 €<br>1. Training ist frei                          |
| Sport Einzel  |                 |   |   |   |
| <b>Cardio, Functional Training, Weights, Stretching, HIIT, LIIT, Laufen, Radtouren</b>  | 1-2 Pers        | <b>Personal-<br/>Training</b>   | 60 Min Studio Martina<br>60 Min. Hausbesuch | 50 €<br>60 €  |
| Privater Sport Gruppe   |                 |   |   |   |
| <b>siehe Gruppenfitness</b>   | Ab 4 pers       | <b>Private eigene<br/>Gruppe</b>  | 90 Min Studio Martina                       | Je 10 €   |
| Ernährung und Sport Gruppe  |                 |   |   |   |
| <b>Gewichtsabnahme, Wohlfühlfaktor<br/>Zunahme, Lifestylechange</b><br><br><i>1 x Woche Sport<br/>1 x Woche Wiegen Foto<br/>2 x Monat Messen<br/>2 x Monat Vortrag<br/>90 Tage Betreuung Stand by<br/>3x Einzelgespräche<br/>Ernährungskonzept<br/>Auswertung Tagebuch<br/>Stetige Hand Outs Nutrition</i>  | bis zu 10 Pers. | <b>"Back in<br/>Shape"</b>  | 90 Tage                                     | 300 €<br>(1 x<br>Vorstellungsabend ist<br>kostenfrei) |
| Ernährung und Sport Einzel 90 Tage Paket  |                 |   |   |   |
| <b>Gewichtsabnahme, Wohlfühlfaktor<br/>Zunahme, Lifestylechange</b><br><br><i>1 x Woche Sport<br/>1 x Woche Wiegen Foto<br/>2 x Monat Messen<br/>6 x Einzelgespräche davon:<br/>Kennenlerngespräch mit Zielfestlegung<br/>Auswertung Tagebuch<br/>Ernährungsplanerstellung<br/>90 Tage Stand By Coach<br/>Stetige Hand Outs Nutrition<br/>Ernährungskonzept</i> | 1 Person        | <b>"Back to you"</b>  | 90 Tage                                     | 450,00 €  |
| Ernährung und Sport 30 Tage Paket   |                 |   |   |   |
| <b>Gewichtsabnahme,<br/>Gewichtsmanagement, Dauerhafte<br/>Unterstützung Wellbeing</b><br><br><i>Dauerhafte Kontrolle<br/>1 x Woche Foto Wiegen<br/>1 x Einzelgespräch 60 Min.<br/>2 x Monat Messen<br/>Stetiger Input Ernährungsinfos, Handouts<br/>Ernährungsplan &amp; Auswertung<br/>Ernährungskonzept</i>  | 1 Person        | <b>"Keep in<br/>Shape"</b>  | 30 Tage                                     | 75,00 €   |
| Ernährung Einzel Packet   |                 |   |   |   |
| <b>Gewichtsab- und zunahme, klassische<br/>Ernährungsberatung</b><br><br><i>Kennenlernen, Anamnese, Zielsetzung<br/>Ernährungstagebuchauswertung<br/>Erstellung Individueller Ernährungsplan<br/>Umsetzungsberatung<br/>5 x Messungen<br/>Auf Wunsch: gemeinsames Einkaufen<br/>Nützliche Hand - Outs</i>   | 1 Person        | <b>„Back on track“</b>  | 5 x Einzelgespräche<br>Studio Martina       | 250,00 €  |

**Stundenbuchungen Sport:**

[www.birdiecoach.com](http://www.birdiecoach.com)

**Termine Ernährung:**

[info@martina-eberl-coaching.com](mailto:info@martina-eberl-coaching.com)  
0171 / 69 11 978