

# Angebot

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