

	Paket und Dienstleistungen	„Basic“	„Premium“	„Complete“	„5 ★ all inclusive“
Kontakt	Kontakt per Mail	1x/2Wochen	1x/Woche	Unbegrenzt	Unbegrenzt
	Kontakt per Telefon/Skype	1x/2Wochen	1x/Woche	Unbegrenzt	Unbegrenzt
	Kontakt per Whats App	1x/2Wochen	2x/Woche + vor wichtigen Wettkämpfen	Unbegrenzt	Unbegrenzt
	Kostenfreies Eingangsgespräch	x	x	x	x
	Gemeinsames Training in Jena	-	-	-	1x/Monat
	Kostenloses Beratungsgespräch	-	-	-	30min.
Planung	Individuelle, tagesgenaue Planung	x	x	x	x
	Einplanung von Feldtests mehrmals jährlich	x	x	x	x
	Führung eines Feldtestprotokolls	-	x	x	x
	Wettkampfplanung	Bei Bedarf	x	x	x
	Planungsrhythmus	1x/2Wochen	1x/Woche	1x/Woche	Individuell
	Anpassung des Plans bei Bedarf	1x/Monat	1x/2Wochen	unbegrenzt	unbegrenzt
Analysen	Analyse und Monitoring der Trainingsfortschritte über Wettkampfergebnisse	x	x	x	x
	Auswertung der Trainingsdokumentation	x	x	x	x
	Auswertung aufgezeichneter Trainingsdaten (Watt/Herzfrequenz)	Bei Bedarf	Bei Schlüsseleinheiten	x	x
	Wettkampfanalyse	Schlüsselwettkämpfe	Schlüsselwettkämpfe	x	x
	Videoanalysen (Fernvideoanalyse)	Je Analyse 80,- (60,-)	Je Analyse 60,- (40,-)	x	x
	Körperanamnese (muskuläre Defizite, Beweglichkeit, Ganganalyse) mit Nachfolgeuntersuchungen und	-	-	-	x

	daraus einem individuell erstelltem Trainingsplan				
Zusatzinformationen	Athletikguide PDF	einmalig	einmalig	einmalig	individuell
	Ernährungsguide PDF	x	x	x	x
	Preis pro Monat **	179,-	269,-	449,-	749,-

** Mindestlaufzeit 6 Monate, außer bei dem 5 Sterne all inclusive besteht keine Kündigungsfrist

Der persönliche Kontakt ist das was eine erfolgreiche Zusammenarbeit ausmacht. Er ist aber auch das, was am meisten Zeit in Anspruch nimmt. Daher ist der Kontakt bei meinen Basic-Paket Kunden auf einen Mail-Kontakt und ein Telefonat je 14 Tage beschränkt. Zusätzliche Kontakte sind natürlich möglich, werden aber in Rechnung gestellt. In Notfällen (plötzliche Verletzung, Krankheit oder Trainingsunfälle) bin ich jederzeit erreichbar.

Die Preise können individuell angepasst werden je nach dem, was du als Athlet haben willst und was nicht.

Mehr Telefonate sind grundsätzlich möglich, werden aber in Rechnung gestellt. Whats App Nachrichten (o.Ä.) werden ebenfalls mit 5 Euro pro Nachricht veranschlagt.

Gemeinsame Training oder personal Trainings (Lauftraining auf der Bahn/ Schwimmtraining) sind auch möglich, hier veranschlage ich 60 € / Stunde. Anfahrtskosten werden bei allen Paketen extra berechnet.

Für Studenten können Rabatte ausgesprochen werden.