

# MIKE'S

## FITNESS & COACHING

### Einsteiger-Paket

Du möchtest eigenständig trainieren, brauchst aber einen klaren, effektiven Plan und die Sicherheit, dass du alles richtig machst? Mit meinem einmaligen Plan inklusive ausführlicher Einweisung bekommst du die perfekte Grundlage, um deine Ziele selbstständig zu erreichen – sicher, effizient und strukturiert.

Was dich erwartet:

3 betreute Trainingseinheiten

Individueller Trainingsplan

Auf Basis deiner Ziele, deines Fitnesslevels und deiner verfügbaren Zeit erstelle ich einen maßgeschneiderten Trainingsplan. Egal, ob du Muskeln aufbauen, Fett abbauen oder deine allgemeine Fitness verbessern möchtest – der Plan ist auf dich abgestimmt und einfach umsetzbar.

Detaillierte Einweisung

Bevor du loslegst, nehme ich mir die Zeit, dir alles genau zu erklären:

- **Übungsausführung:** Ich zeige dir, wie jede Übung korrekt und sicher ausgeführt wird, damit du Verletzungen vermeidest und den maximalen Nutzen aus deinem Training ziehst.
- **Planstruktur:** Ich erkläre dir, wie du deinen Plan optimal umsetzt und an deinen Alltag anpasst.
- **Tipps und Tricks:** Du bekommst praktische Ratschläge, wie du motiviert bleibst und langfristig Fortschritte erzielst.

Warum dieser Service ideal für dich ist:

- Du möchtest einen klaren, strukturierten Start ins Training.
- Du willst sicherstellen, dass du Übungen korrekt ausführst.
- Du suchst einen Plan, der perfekt zu dir passt und dir echte Ergebnisse liefert.

Dein Vorteil:

Nach der Einweisung weißt du genau, was zu tun ist. Du trainierst eigenständig, aber mit der Sicherheit und dem Wissen, dass dein Plan professionell und individuell gestaltet wurde.

Starte jetzt mit einem Plan, der auf dich zugeschnitten ist – und einer Einweisung, die dir alles Wichtige an die Hand gibt!

Kosten: € 99,--/einmalig