



Personal Fitness Trainer

Lucie Frank

Goethering 64, 75196 Remchingen  
Handy +49 (0) 176 60 96 67 08  
franklucie@googlemail.com  
www.personaltraining-lucie-frank.de

ANGEBOT FÜR NEUE KLIENTEN!!! Machen Sie sich bereit für das neue Jahr.

## Personal Training- Arrangement

Für alle, die in Form kommen wollen, Fitness steigern und Energie pur tanken möchten...  
Ich biete Spaß, Effektivität und eine professionelle Begleitung.

### Basispaket I

- 1 Stunde Personal Training (z.B. Lauftraining, Problemzonenstraining, allgemeines Gesundheitstraining, TRX Suspension Training, Funktionelles Training, H.I.T.)
- Einzelstundenabrechnung

**Preis: 1 Stunde 55 €**

### Basispaket II

- Professioneller individueller Fitness- Check (Fisnesstest, Körperfettanalyse, individuelle Trainingsplanung- und Beratung, Ernährungscoaching)
- 1 Stunde Personal Training (z.B. Lauftraining, Problemzonenstraining, allgemeines Gesundheitstraining, TRX Suspension Training, Funktionelles Training, H.I.T. ...)

**Preis: 1 Stunde 65 €**

### TRX-Suspension Training – Basis

- 1 Stunde Personal Training mit TRX Suspension Training + Workout + Unterlagen

**Preis: 1 Stunde 65 €**

### Premiumpaket

- Professioneller Fitness- Check (siehe Basispaket II)
- 8 Stunden Personal Training pro Monat
- Ein spezielles Power- Konzept bestehend aus den Säulen Fitness, Ernährung, Mentaltraining
- Monatliche Abrechnung

**Preis: 360 €**

### Lauftraining Premium

- Vorbereitung auf ein spezielles Lafevent (z.B. Halbmarathon, der erste 10km Lauf oder Marathon)
- Leistungsdiagnostik
- Ermittlung von Pulswerten, ganzheitliche Trainingsplanung und Beratung
- 2 gemeinsame Trainingseinheiten

**Preis: 299€**

Auf Anfrage gerne auch Begleitung beim Lafevent.



© PT Lucie Frank 2011 | Stand 01.12.2011 | Alle Rechte vorbehalten

Ust.-ID: DE273655234  
Steuernummer: 41130/54460  
franklucie@googlemail.com  
www.personaltraining-lucie-frank.de

Bankverbindung  
Volksbank Pforzheim eG  
BLZ 666 90000  
Konto-Nr. 3100892