

Leistungskatalog 2010

Individuelle Trainingsplanung

Für das Erreichen individueller Ziele bedarf es auch einer individuellen Trainingsplanung, welche die persönlichen Voraussetzungen jedes Sportlers berücksichtigt. Hier stehen Fragen zum Zeitbudget, zur beruflichen und familiären Belastung, zum bisherigen Training und zu den Trainingsmöglichkeiten im Vordergrund.

Wir stimmen Ihr Training auf Ihre Alltagsbelastungen ab und versuchen Sie optimal auf Ihre Ziele vorzubereiten.

Für die Erstellung Ihres individuellen Trainingsprogramms ist eine ausgiebige Sport- und Gesundheitsanamnese in Form eines [Fragebogens](#), sowie das Ausfüllen und Unterzeichnen unseres [Trainingsabkommen](#) notwendig.

Außerdem empfehlen wir Ihnen unbedingt einen gründlichen [Gesundheitscheck](#), den Sie vor Trainingseinstieg bei einem Arzt Ihrer Wahl durchführen lassen und regelmäßig wiederholen sollten.

Für Ihren Hausarzt geben wir Ihnen eine [kurze Checkliste](#), worauf besonders Wert gelegt werden sollte.

Damit wir uns ein Bild Ihres aktuellen Leistungsniveaus (Ist-Zustand) machen können empfehlen wir Ihnen eine [Leistungsdiagnostik](#) auf dem Rad oder dem Laufband. Die Ist-Analyse ist einer der wichtigsten Punkte für die Erstellung eines effektiven Trainingsplanes. Diagnostiktermine können Sie direkt bei uns buchen. Gegen Gebühr werten wir auch gerne extern durchgeführte Tests aus, um sie unserem Konzept anzupassen.

[Personal Coaching](#), [Muskelfunktionsanalysen](#), sowie [Bewegungsanalysen per Video \(Videostilanalyse\)](#) runden unser Angebot ab und sollten in jeder individuellen Konzeption berücksichtigt werden. Weiter geben wir Ihnen gerne Tipps für eine richtige Ernährung.

Trainingspakete:

Aus unserer Erfahrung beginnt die Individualität bereits in der Auswahl der Leistungen die der Sportler benötigt oder wünscht. Aus diesem Grund haben wir uns entschieden 4 verschiedene Trainingspakete anzubieten, damit jeder die Betreuung finden kann, die er sich vorstellt.

Übersicht der angebotenen Leistungen:

Trainingspakete	Bronze	Silber	Silber Plus	Gold
Trainingsplanung				
Auswertung Anamnesebogen	X	X	X	X
Erstellung eines Rahmentrainingsplanes	X	X	X	X
individuelle Planung abgestimmt auf Ihr Zeitbudget	X	X	X	X
tagesgenaue Planung	X	X	X	X
Planung von Trainingslagern	X	X	X	X
Integration eines allgemeinen Krafttrainingsprogrammes	-	X	X	X
Integration von Schwimmprogrammen	-	X	X	X
Anpassung pro Monat bei individuellen Veränderungen	-	1x	2x	3x
Kontakt/ Feedback				
Erster Informationsaustausch vor Planungsbeginn per Mail	X	X	X	X
Erstgespräch vor Planungsbeginn per Telefon	-	X	X	X
Erstgespräch vor Planungsbeginn persönlich	-	-	-	X
Kontakt während Planung per Mail	1x/Mon.	1xWo	unbegrenzt	unbegrenzt
Kontakt während Planung per Telefon nach Absprache	-	-	1x/Mon.	1x/Wo
Handynummer des Trainers (Anrufe nur Werktags zw. 9-17Uhr)	-	-	-	X
ausführliches Feedback per Mail	monatlich	wöchentlich	wöchentlich	wöchentlich
Zugaben				
Spiroergometrie (Einzeltest oder Doppeltest) inklusive	-	-	-	2 od. 1
Vorzugspreis für Spiroergometrie (Einzeltest)	155	150	145	140
Vorzugspreis für Spiroergometrie (Doppeltest)	270	260	250	240
Personal Coaching inklusive	-	-	-	1h
Vorzugspreis Personal Coaching	-	75€/h	70€/h	65€/h
Auswertung externer Leistungstests inkl.	-	-	X	X
Preise pro Monat				
3 Monate	90 €	115 €	145 €	300 €
4-6 Monate	85 €	105 €	135 €	270 €
7-9 Monate	80 €	100 €	130 €	240 €
10-12 Monate	70 €	90 €	120 €	210 €
Athleten pro Trainer	10	30	25	5

Bronzepakete

Das Bronzepakete ist nicht als Einsteigerpaket zu verstehen, vielmehr für alle Athleten gedacht, die selbst schon eine Menge Erfahrung und Wissen über Training mitbringen, aber noch eine gewisse Führung in der Strukturierung Ihres Trainingsaufbaus wünschen. Die Trainingsplanung ist genauso individuell und ausführlich wie bei den anderen Paketen, der Kontakt und Informationsaustausch aber begrenzt.

Leistungen:

Trainingsplanung

- Informationsaustausch zur Trainingsplanung per Mail
- Auswertung des Anamnesebogens
- Erstellung eines Rahmentrainingsplanes mit Berücksichtigung der vom Athleten angegebenen Eckpunkte (Wettkämpfe, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Individuelle, tagesgenaue Planung nach dem vom Athleten vorgegebenen Zeitbudget
- Planung normalerweise im 4-Wochen-Rhythmus (Ausnahmen möglich, z.B. planbedingt, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Planung von Trainingslagern (falls dies nicht mit anderen Vorgaben kollidiert)

Kontakt/ Feedback

- Kontakt mit dem Trainer per Mail (während Planung 1mal pro Monat)
- Monatliches Feedback (in der Woche vor Versendung der neuen Pläne)

Zugaben

- Vorzugspreise für Spiroergometrie (Einzeltest 155€, Doppeltest 270€)

In diesem Pakete ausgeschlossene Leistungen können selbstverständlich einzeln gebucht werden.

Trainingspakete können während der Vertragslaufzeit auf ein höherwertigeres Pakete aufgestuft werden. Eine Abstufung ist nicht möglich.

Kosten:

3 Monate:	90€/Monat
4-6 Monate:	85€/Monat
7-9 Monate:	80€/Monat
10-12 Monate:	70€/Monat

Silberpaket/ Silberpaket Plus

Unsere Silberpakete richten sich an alle Sportler, die neben der optimalen Planung mehr Wert auf Kommunikation zwischen Trainer und Athlet legen. Silberpaket und Silberpaket Plus unterscheiden sich dabei nur in der möglichen Häufigkeit der Kommunikation und in den Zusatzleistungen
Pro Trainer gibt es jeweils 25 Athletenplätze für Silber und Silber Plus.

Leistungen Silber:

Trainingsplanung

- Erstgespräch/ Informationsaustausch zur Trainingsplanung per Mail oder Telefon
- Auswertung des Anamnesebogens
- Erstellung eines Rahmentrainingsplanes mit Berücksichtigung der vom Athleten angegebenen Eckpunkte (Wettkämpfe, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Individuelle, tagesgenaue Planung nach dem vom Athleten vorgegebenen Zeitbudget
- Planung normalerweise im 4-Wochen-Rhythmus (Ausnahmen möglich, z.B. planbedingt, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Planung von Trainingslagern (falls dies nicht mit anderen Vorgaben kollidiert)
- Integration von Krafttrainingsprogrammen
- Integration von Schwimmprogrammen
- Anpassung der Pläne bei Veränderung 1x/ Monat

Kontakt/ Feedback

- Kontakt mit dem Trainer per Mail (während Planung 1mal pro Woche)
- Wöchentliches Feedback (Montags od. nach Absprache mit Trainer)

Zugaben

- Vorzugspreise für Spiroergometrie (Einzeltest 150€, Doppeltest 260€)
- Vorzugspreis für Personal Coaching 75€

In diesem Paket ausgeschlossene Leistungen können selbstverständlich einzeln gebucht werden. Trainingspakete können während der Vertragslaufzeit auf ein höherwertigeres Paket aufgestuft werden. Eine Abstufung ist nicht möglich.

Kosten:

3 Monate:	115€/Monat
4-6 Monate:	105€/Monat
7-9 Monate:	100€/Monat
10-12 Monate:	900€/Monat

Leistungen Silber Plus:

Trainingsplanung

- Erstgespräch/ Informationsaustausch zur Trainingsplanung per Mail oder Telefon
- Auswertung des Anamnesebogens
- Erstellung eines Rahmentrainingsplanes mit Berücksichtigung der vom Athleten angegebenen Eckpunkte (Wettkämpfe, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Individuelle, tagesgenaue Planung nach dem vom Athleten vorgegebenen Zeitbudget
- Planung normalerweise im 4-Wochen-Rhythmus (Ausnahmen möglich, z.B. planbedingt, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Planung von Trainingslagern (falls dies nicht mit anderen Vorgaben kollidiert)
- Integration von Krafttrainingsprogrammen
- Integration von Schwimmprogrammen
- Anpassung der Pläne bei Veränderung 2x/ Monat

Kontakt/ Feedback

- Kontakt mit dem Trainer per Mail (während Planung unbegrenzt)
- Kontakt mit Trainer per Telefon (während Planung 1x/Monat)
- Wöchentliches Feedback (Montags od. nach Absprache mit Trainer)

Zugaben

- Vorzugspreise für Spiroergometrie (Einzeltest 145€, Doppeltest 250€)
- Vorzugspreis für Personal Coaching 70€
- Auswertung externer Leistungstests inklusive

In diesem Paket ausgeschlossene Leistungen können selbstverständlich einzeln gebucht werden.

Trainingspakete können während der Vertragslaufzeit auf ein höherwertigeres Paket aufgestuft werden. Eine Abstufung ist nicht möglich.

Kosten:

3 Monate:	145€/Monat
4-6 Monate:	135€/Monat
7-9 Monate:	130€/Monat
10-12 Monate:	120€/Monat

Goldpaket

Unsere Goldpakete richten sich an alle Sportler, die das Rundum-Sorglos-Paket haben möchten. Exklusiv erhalten die Athleten des Goldpakets die Handynummer Ihres Trainers. Das Paket ist pro Trainer auf 5 Sportler begrenzt.

Leistungen Gold:

Trainingsplanung

- Erstgespräch/ Informationsaustausch zur Trainingsplanung per Mail, Telefon oder persönlich
- Auswertung des Anamnesebogens
- Erstellung eines Rahmentrainingsplanes mit Berücksichtigung der vom Athleten angegebenen Eckpunkte (Wettkämpfe, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Individuelle, tagesgenaue Planung nach dem vom Athleten vorgegebenen Zeitbudget
- Planung normalerweise im 4-Wochen-Rhythmus (Ausnahmen möglich, z.B. planbedingt, Trainingslager, Urlaub, etc.)
- Planung von Trainingslagern (falls dies nicht mit anderen Vorgaben kollidiert)
- Integration von Krafttrainingsprogrammen
- Integration von Schwimmprogrammen
- Anpassung der Pläne bei Veränderung 3x/ Monat

Kontakt/ Feedback

- Kontakt mit dem Trainer per Mail (während Planung unbegrenzt)
- Kontakt mit Trainer per Telefon (während Planung 1x/Woche)
- Handynummer des Trainers (Anrufzeiten werktags 9-17Uhr)
- Wöchentliches Feedback (Montags od. nach Absprache mit Trainer)

Zugaben

- Diagnostik inklusive (1 Doppeltest oder 2 Einzeltests)
- Vorzugspreise für Spiroergometrie (Einzeltest 140€, Doppeltest 240€)
- Personal Coaching inklusive (1h)
- Vorzugspreis für Personal Coaching 65€
- Auswertung externer Leistungstests inklusive
- Auswertung von Leistungsdaten (Ergomo, SRM, Polar, etc.) inklusive

In diesem Paket ausgeschlossene Leistungen können selbstverständlich einzeln gebucht werden. Trainingspakete können während der Vertragslaufzeit auf ein höherwertigeres Paket aufgestuft werden. Eine Abstufung ist nicht möglich.

Kosten:

3 Monate:	320€/Monat
4-6 Monate:	270€/Monat
7-9 Monate:	240€/Monat
10-12 Monate:	210€/Monat