

SINGER FITNESS

REMOTE COACHING



SINGER FITNESS

EST. 2012

LifeTransform: 12 Monate All-Inclusive

- Erster Monat 2 Termine, anschließend 1 Onlinetermin / Monat
- App Zugang
- Ausgangslage und Zielbestimmung
- Chatbetreuung
- Festsetzung von Gewohnheiten und Zielen
- Ernährungs- und Trainingsplanung
- Umfangreiche Rezeptdatenbank
- Video-Trainingsanalysen
- Fortschrittsdokumentation mit regelmäßigen Check-ups
- Monatliche Live-Online-Module (12 Module)

200 €/Monat

LifeTransform Light: 6 Monate All-Inclusive

- Erster Monat 2 Termine, anschließend 1 Onlinetermin / Monat
- App Zugang
- Ausgangslage und Zielbestimmung
- Chatbetreuung
- Festsetzung von Gewohnheiten und Zielen
- Ernährungs- und Trainingsplanung
- Umfangreiche Rezeptdatenbank
- Video-Trainingsanalysen
- Fortschrittsdokumentation mit regelmäßigen Check-ups
- Monatliche Live-Online-Module (6 Module)

230 €/Monat

GoalGetter IntensityMax 3 Monate Intensivcoaching

- Erster Monat 2 Termine, anschließend 1 Onlinetermin / Monat
- App Zugang
- Ausgangslage und Zielbestimmung
- Chatbetreuung
- Festsetzung von Gewohnheiten und Zielen
- Ernährungs- und Trainingsplanung
- Umfangreiche Rezeptdatenbank
- Video-Trainingsanalysen
- Fortschrittsdokumentation mit regelmäßigen Check-ups

295 €/Monat

Ultimate Physique Prep / Wettkampfvorbereitung



SINGER FITNESS
EST. 2012

- 1 Onlinetermin / Monat
- App Zugang
- Ausgangslage und Zielbestimmung
- Strategieplanung
- Chatbetreuung
- Ernährungs- und Trainingsplanung
- Umfangreiche Rezeptdatenbank
- Video-Trainingsanalysen
- Fortschrittstracking und Datensammlung
- Anpassung der Kalorien und Makronährstoffe für Aufbau, Cutting und Peaking
- Mikronährstoffoptimierung zur Leistungsförderung und Gesundheit
- Klassenspezifisches Posing-Coaching (Videoanalyse)
- Wettkampf- und Eventplanung
- Monatliche Live-Online-Module (12 Module)

300 €/Monat

Ernährungsberatung & Workshops

NutritionBoost: 1 Session

Ernährungsberatung

Ideal wenn deine Ernährung gezielt verbessern möchtest

- 1 Onlinetermin
- Detaillierte Analyse und individuelle Ernährungstipps, speziell abgestimmt auf deine Ziele
- Supplementierung & Nahrungsergänzung

100 €

FitFuel: Ernährungsworkshop

Ernährungsworkshop

Ideal wenn du die eine langfristige Ernährungsumstellung anstrebst

- 3 Onlinetermine
- Detaillierte Analyse und individuelle Ernährungstipps
- Ernährungsplanerstellung
- Supplementierung & Nahrungsergänzung

350€

Weitere Leistungen

Trainingsplanerstellung

- Individuelle Planerstellung angepasst an deine Ziele und Bedürfnisse
 - Trainingsplan- 12 Wochen
 - *Auch als Home-Workout, Outdoor-Workout oder Hybrid (Gym+Home)
- Trainingsplan individuell nach Deinen Möglichkeiten & Equipment abwandelbar*

150 €

Ernährungsplanerstellung

- Individuelle Planerstellung angepasst an deine Ziele und Bedürfnisse
- Gesundheits- und Leistungsorientiert
- *Auch für Veganer, Vegetarier und Allergiker

150 €

Online Posing (45 Minuten)

- für Anfänger und Fortgeschrittene
- Eine Stunde Video-Call
- Grundposen, Übergänge und I-Walk
- für die Verbände: IFBB, NPC, GMBF

60 €