



run4yourlife

Lauftraining mit Barbara Böhm

Starte noch heute mit deinem individuellen Training!

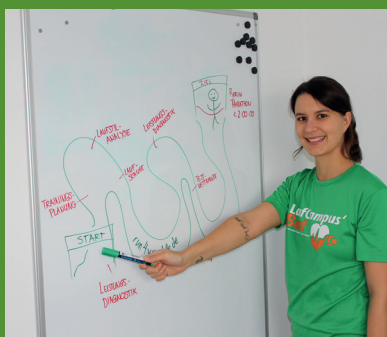
run4yourlife.de



Leistungen

Beratungsgespräch

Unverbindliches Erstgespräch zur Klärung deiner Ziele, telefonisch oder persönlich.



Leistungsdiagnostik

Analyse deiner Laktatwerte im Leistungstest zur Feststellung deines Trainingszustands.



Trainingsplanung

Individueller Trainingsplan und Begleitung über 10 bis 12 Wochen.





run4yourlife.de



Personal Coaching

Persönliche Begleitung bei deinen Trainings und Beratung zu Themen wie Laufstil, Techniktraining und ganz viel mehr.



Gruppentraining

Persönliche Begleitung einer Gruppe bis zehn Personen, z.B. in Vorbereitung auf einen Firmenlauf.

Laufcampus-Methode

Sämtliche Leistungen und Empfehlungen basieren auf der Laufcampus-Methode, eine der erfolgreichsten Trainingslehren zur Erreichung persönlicher und sportlicher Ziele.



Preise

Beratungsgespräch

unverbindlicher Erstkontakt

kostenlos

Leistungsdiagnostik

inkl. Vorgespräch (Anamnese, Laufbandtest, Nachbesprechung, Testergebnisse, Trainingsempfehlungen)

€ 120

Wiederholungstest

€ 100

Trainingsplan

inkl. Vorgespräch, Erstellung und laufende Anpassung des Trainingsplans und Überprüfung der Ergebnisse

€ 120 / 12 Wochen

Personal Coaching

Vorgespräch, Beratungsgespräche, Trainingsbegleitung

€ 70 / Stunde

Gruppentraining

Vorgespräch, Beratungsgespräche, Trainingsbegleitung für bis zu 10 Personen

€ 90 / Stunde

weitere Angebote auf run4yourlife.de

Lauf los und melde dich heute noch!



run4yourlife.de

barbara@run4yourlife.de

0176 57607390

Barbara Böhm

Am Streubicht 1

91189 Rohr