



Normal

7 Monate	21,90 € Woche
12 Monate	19,90 € Woche
24 Monate	17,90 € Woche

Anmeldegebühr	49,95 €
---------------	---------

Betreuungsprogramme

Basisprogramm	59.- €
Erfolgsprogramm-Rücken	99.- €
Erfolgsprogramm-Abnehmen	99.- €
PREMIUM-Programm	159.- €

Angebot für Musikverein Plankstadt

12 oder 24 Monate	15,90 € Woche
Anmeldgebühr (Chipausweis)	9,95 € einm.
Basisprogramm	59,- € einm.
Erfolgsprogramm-Rücken	99,- € einm.
Erfolgsprogramm-Abnehmen	99,- € einm.
PREMIUM-Programm	159,- € einm.

Schüler/Studenten/Azubis erhalten einen Rabatt von € 5 pro Woche.

Eines der Betreuungspakete (mind. Basisprogramm) ist PFLICHT !!!

Die Mitgliedschaft berechtigt die Nutzung aller Studios der Unternehmensgruppe Pfitzenmeier (alle Kurse, Schwimmbad, Trainingsflächen und Saunabereiche).

Voraussetzung ist ein Nachweis über die Mitgliedschaft im Musikverein Plankstadt

Der Mitgliedsbeitrag wird 14-tägig abgebucht. Nach der Erstlaufzeit erfolgt jährlich eine Beitragsanpassung von 2 % (Kostensteigerung, Inflationsausgleich etc.)

Die Mitgliedschaft ist ausschließlich im Wellness- und Fitnesspark Pfitzenmeier Schwetzingen / Hirschacker abzuschliessen.

**Ihr Ansprechpartner ist der dortige Verkaufsleiter
Daniel Ries Tel.Nr.: 06202-859370 Montag-Freitag**

Betreuungsprogramme bei Pfitzenmeier

Vorsprung durch Qualität: so einfach, so erfolgreich!

Basisprogramm – 2 individuelle Termine

Herzlich Willkommen im Pfitzenmeier Wellness & Fitness Park.

Damit Sie sich über den genauen Ablauf Ihrer Betreuung informieren können, haben wir die wichtigsten Inhalte Ihrer zwei Einzeltermine für Sie zusammengefasst:

Einführungstermin (BP1 - 60 Minuten):

- Anamnese (Gewicht, Größe, Blutdruck, Puls, Medikation, zu beachtende gesundheitliche Aspekte).
- Körperliche Untersuchung (Beweglichkeits- und Krafttest)
- Ausdauerstest (12 Minuten Miha Test)
- Festlegung der Trainingsziele / Trainingsplanerstellung für Ihr Kraft- und Ausdauertraining.
- Einführung in das individuelle Trainingsprogramm.
- Terminierung 2. Termin (nach Wunsch und Ziel)

RE- Test (BP2 - 60 Minuten):

- Wiederholung 12 Minuten Ausdauerstest.
- Analyse der Trainingsfortschritte und
- Angepasste Trainingsplan für Ihr Kraft- und Ausdauertraining

Die Inhalte der Termine können nach individuellem Ziel und Wunsch gestaltet werden. Ebenso haben Sie die Möglichkeit, statt der oben beschriebenen Inhalte, **eine Stunde Personal Training zu nutzen!**

Falls Sie zu einem vereinbarten Termin nicht erscheinen können, teilen Sie uns dies bitte rechtzeitig mit. Gerne vereinbaren wir (Tel.) einen neuen Termin mit Ihnen. Wenn der Termin von Ihnen NICHT ABGESAGT wird VERFÄLLT dieser.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit Ihrem Programm und freuen uns auf die Termine mit Ihnen!

Ihr Trainerteam,
Pfitzenmeier Wellness & Fitness Park



Betreuungsprogramme bei Pfitzenmeier

Vorsprung durch Qualität: so einfach, so erfolgreich!

Erfolgsprogramm Abnehmen



Herzlich Willkommen im Pfitzenmeier Wellness & Fitness Park.

Damit Sie sich über den genauen Ablauf Ihrer Betreuung informieren können, haben wir die wichtigsten Inhalte Ihrer Termine für Sie zusammengefasst:

Erster Termin bei Ihrem Personal Trainer (EPA 1 - 60 Minuten):

Einführung und Gesamttablauf

- Anamnese (Gewicht, Größe, Kontraindikationen, zu beachtende gesundheitliche Aspekte)
- Körperfettanalyse BIA (Fett, Wasseranteil, Magermasse)
- Festlegung der Trainingsziele
- Geräteeinweisung (MILON Zirkel) – Einweisungsrunde
- Terminierung – Workshop
- Terminierung 2. Termin (zeitnah)

Zweiter Termin bei Ihrem Personal Trainer (EPA 2 - 60 Minuten):

- Spielregeln & Tipps für Trainingserfolg (Gesundheit und Wohlfühlfigur)
- Ausdauerstest (12 Minuten Miha Test)
- Trainingsplanerstellung für Ihr Kraft- (SWITCHING / TECA / HUMAN SPORT... Zirkel) und Ausdauertraining (Stufenausdauertrainingsplan)
- Präventions- und Gesundheitskursplan

Workshop

- Trainingssteuerung: Fettverbrennungsmotor „Stoffwechsel“

Gruppen Bewegungsprogramme

- 8 betreute Gruppentermine (Bitte bringen Sie den TEILNEHMERPASS zu den individuellen Terminen sowie bei jedem Kursbesuch mit). Sie können nach 8 betreute „Gruppentermine“ die MILON / GERÄTEZIRKEL selbständig nutzen.

Falls Sie zu einem vereinbarten Termin nicht erscheinen können, teilen Sie uns dies bitte rechtzeitig mit. Gerne vereinbaren wir (Tel.) einen neuen Termin mit Ihnen. Wenn der Termin von Ihnen NICHT ABGESAGT wird VERFÄLLT dieser. Gruppen Termine sind fest geplant und können nicht verschoben werden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit Ihrem Programm und freuen uns auf die Termine mit Ihnen!

Ihr Trainerteam,
Pfitzenmeier Wellness & Fitness Park



Betreuungsprogramme bei Pfitzenmeier

Vorsprung durch Qualität: so einfach, so erfolgreich!

Erfolgsprogramm Rücken



Herzlich Willkommen im Pfitzenmeier Wellness & Fitness Park.

Damit Sie sich über den genauen Ablauf Ihrer Betreuung informieren können, haben wir die wichtigsten Inhalte Ihrer Termine für Sie zusammengefasst:

Erster Termin bei dem Personal Trainer (EPR 1 - 60 Minuten):

Einführung und Gesamtablauf

- Anamnese (Gewicht, Größe, Kontraindikationen, zu beachtende gesundheitliche Aspekte)
- Rücken Check (Ermittlung Maximalkraft für Bauch und Rücken und deren Kraftverhältnisse)
- Auswertung und Analyse
- Festlegung der Trainingsziele
- Geräteeinweisung (MILON Zirkel) – Einweisungsrunde
- Trainingstermine (2 x pro Woche – MILON und Dr. WOLFF. Bitte die Terminplaner mitbringen)
- Terminierung - Workshop
- Terminierung 2. Termin (zum Ende des Kurses – 4 bis 8 Wochen)

Workshop (60 Minuten)

- Trainingssteuerung - Ihrem Rücken zuliebe

Gruppen Bewegungsprogramme

- 8 betreute Gruppentermine (Bitte bringen Sie den TEILNEHMERPASS zu den individuellen Terminen sowie bei jedem Kursbesuch mit). Sie können nach 8 betreuten Gruppentermine die MILON / Dr. WOLFF ZIRKEL selbständig nutzen.

Zweiter Termin bei Ihrem Personal Trainer (EPR 2 - 60 Minuten):

- Analyse der Trainingsfortschritte
- Wiederholung Rücken Check
- Trainingsplanerstellung und Geräteeinweisung (Trainingsfläche)
- Präventions- und Gesundheitskursplan

Falls Sie zu einem vereinbarten Termin nicht erscheinen können, teilen Sie uns dies bitte rechtzeitig mit. Gerne vereinbaren wir (Tel.) einen neuen Termin mit Ihnen. Wenn der Termin von Ihnen NICHT ABGESAGT wird VERFÄLLT dieser. Gruppen Termine sind fest geplant und können nicht verschoben werden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit Ihrem Programm und freuen uns auf die Termine mit Ihnen!

Ihr Trainerteam,
Pfitzenmeier Wellness & Fitness Park



Betreuungsprogramme bei Pfitzenmeier

Vorsprung durch Qualität: so einfach, so erfolgreich!

Premium-Programm 5 individuelle Termine mit Personal Trainer



Herzlich Willkommen im Pfitzenmeier Wellness & Fitness Park.

Damit Sie sich über den genauen Ablauf Ihrer Betreuung informieren können, haben wir die wichtigsten Inhalte Ihrer Termine für Sie zusammengefasst:

Wie oft haben Sie sich schon vorgenommen, mehr für ihre Gesundheit zu tun? Aktiver zu werden, sich mehr zu bewegen, besser zu essen? Leicht gesagt – und mit einem Personal Trainer auch leichter getan!

Mit unserem Personal Trainer spüren Sie Ihre Fortschritte, erleben Sie Ihre Erfolge und gewinnen wieder Spaß an der Bewegung. Nach und nach werden Sie entdecken, was alles in Ihnen steckt. Im Flow zu sein, im Alltag zu strahlen – in diesen Zustand möchten wir Sie versetzen. Mehr noch: Der Personal Trainer ist Ihr persönlicher Trainingspartner, der „Verbündete im Kampf gegen die Bequemlichkeit“.

Machen Sie mit uns den ersten Schritt!
Willkommen im Personal Training von Pfitzenmeier.



Inhalte:

- 5 individuelle Termine mit Personal Trainer: PP1; PP2; PP3; PP4 und PP5 (die Inhalte der Termine können nach individuellem Ziel und Wunsch gestaltet werden – dies betrifft auch den Zeitabstand zum zweiten, dritten, vierten und fünften Termin).
- Innerhalb dieser 5 Termine haben Sie die Möglichkeit, die individuellen Leistungen eines Erfolgsprogramms (Rücken oder Abnehmen mit Rücken Check oder Laktat-Leistungsdiagnostik) in Anspruch zu nehmen.
- Das Training im MILON Zirkel ist für Sie inklusive.

Falls Sie zu einem vereinbarten Termin nicht erscheinen können, teilen Sie uns dies bitte rechtzeitig mit. Gerne vereinbaren wir (Tel.) einen neuen Termin mit Ihnen. Wenn der Termin von Ihnen NICHT ABGESAGT wird VERFÄLLT dieser. Gruppen Termine sind fest geplant und können nicht verschoben werden.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit Ihrem Programm und freuen uns auf die Termine mit Ihnen!

Ihr Trainerteam,
Pfitzenmeier Wellness & Fitness Park

