

EM

PERSONALTRAINING & ERNÄHRUNGSBERATUNG

LEISTUNGEN

EVA MARIA UNKENHOLZ

evamarialives.com



EVA MARIA UNKENHOLZ

PERSONAL TRAINING/
NUTRITION COACHING

evamarialives.com

PERSONAL TRAINING

79,-

Effektives, personalisiertes Training. Ausgerichtet auf dich, deine Ziele und deinen Alltag. Geeignet für jeden, der etwas verändern möchte, egal ob Anfänger, Neueinsteiger oder Fortgeschrittene:

- Kostenloses Kennenlerngespräch vorab
- 60-80 Minuten Workout Session
- Im Gym, bei dir zu Hause oder Outdoor

TRAININGSPLAN

99,-

Mit deinem auf dich zugeschnittenen Trainingsplan weißt du genau, was im Gym zu tun ist, brauchst endlich keine Ausreden mehr und bleibst motiviert. Gemeinsam gehen wir jede Woche an und bleiben am Ball!

- 12-Wochen Trainingsplan
- Angepasst auf dein Trainingsziel, Level und deinen Alltag
- 30-45 Minuten Coaching Session vorab
- Wöchentliche Check-In Calls
- Kontinuierliche Betreuung via Whats App
- Video Tutorials zu jeder Übung

ERNÄHRUNGSBERATUNG

59,-

Du möchtest dich gesünder ernähren, bewusster essen oder endlich dein Ziel im Sport oder auf der Waage erreichen? Du bist interessiert an pflanzlicher Ernährung oder ernährst dich bereits pflanzlich - Bist aber manchmal unsicher, ob deine Ernährung ausgewogen genug ist? In unserer Coaching Session werden alle deine Fragen rund um Ernährung und Ernährungsumstellung beantwortet und die Grundlagen der vollwertigen, pflanzlichen Ernährung vermittelt:

- Kostenloses Kennenlerngespräch vorab
- 60-80 Minuten Coaching Session
- Im Cafe, bei dir zu Hause oder Online via Skype

12- WOCHEN TRANSFORMATION PROGRAMM

159,-

Du möchtest deinen Lifestyle verändern, fitter werden, abnehmen und dich wohler fühlen? Dann ist die Kombination aus Trainings- und Ernährungsplan genau das Richtige für dich. Beides wird zu 100% auf dich und deine persönliche Situation ausgerichtet. Das Zusammenspiel aus ausgewogener, gesunder Ernährung und gezieltem, effektivem Training bringt dich garantiert an dein Trainingsziel. Wöchentlich tauschen wir uns aus und bringen deine Motivation on track!

- Kostenloses Kennenlerngespräch vorab
- 60 Minuten Coaching Session
- 12-Wochen Trainingsplan
- Ernährungsplan mit Rezepten und Ernährungstagebuch
- Beides angepasst auf dein Ziel und deinen Alltag
- Wöchentliche Check-In Calls
- Kontinuierliche Betreuung via Whats App
- Video Tutorials zu jeder Fitnessübung

12- WOCHEN TRANSFORMATION PROGRAMM +

449,-

Für alle die Durchstarten wollen!

Du trainierst selbstständig nach deinem personalisierten Trainings- und Ernährungsplan. Dazu kommen 6 Personal Training Sessions, in denen wir an deiner Ausführung, Technik und Performance arbeiten werden. Die ideale Kombination, um in kurzer Zeit maximalen und nachhaltigen Erfolg zu erzielen!

- Kostenloses Kennenlerngespräch vorab
- 6 Personal Training Sessions à 60-80 Minuten
- Im Gym, zu Hause oder Outdoor
- 12-Wochen Trainingsplan
- Ernährungsplan mit Rezepten und Ernährungstagebuch
- Beides angepasst auf dein Ziel und deinen Alltag
- Wöchentliche Check-In Calls
- Kontinuierliche Betreuung via Whats App
- Video Tutorials zu jeder Fitnessübung

READY?

**OK,
LET'S
DO THIS**