



POLI MOUTEVELIDIS **PERSONAL TRAINER** CHANGE STARTS NOW

PREISE UND LEISTUNGEN

Die Einzelstunde für 99,00 Euro

**Dauer 60 Min. zu Zweit oder als
Gruppe für 119,00 Euro, Dauer 90 Min.**

Trainiere allein, zu zweit oder in einer Gruppe bis max. 3 Personen im Bereich Functional Training. Beim Functional Training, welches auf Deine Wünsche und Deiner körperlichen Fitness ausgerichtet ist, handelt es sich um ein ganzheitliches Trainingskonzept, welches regelmäßig angewandt, die körperliche Fitness verbessert und optimal ist, um Muskeln aufzubauen und dabei überflüssiges Körperfett zu verlieren. Die klassische Trainingsstunde findet in aller Regel Outdoor statt und wir trainieren z. B. mit dem Suspensionstrainer, führen Bodyweightübungen aus oder eben ein hocheffektives Powerbands Workout.

10er Paket - Best Price - für 699,00 Euro
Dauer je 60 Min. inkl. Ernährungsanalyse

Beim diesem Power-Paket buchst Du ein tolles Preis-Leistungsverhältnis. Bei diesem Paket führen wir vor Beginn ein Beratungsgespräch mit Anamnese durch, sowie einer Körperfettanalyse, Ermittlung des BMI, des Blutdrucks und der Waist to Hip Index. Ebenso besprechen wir mögliche Risikofaktoren in Deinem Gesundheitsprofil. Am Tag des Beratungsgespräch erhältst Du auch eine erste Trainingseinweisung, bevor wir dann mit Deiner ersten Trainingseinheit beginnen.

Mit 10 Trainingseinheiten gehst Du bereits ein paar Schritte mehr zu einem gesünderen und vor allen Dingen sportlicheren Leben, und erhältst während der Betreuung mit mir als Deinen Personaltrainer viel Handwerkszeug, um auch nachhaltig Deine körperliche Fitness und Gesundheit zu verbessern. Mit 10 Trainingseinheiten erlebst Du ein neues Gefühl für Deinen Körper, Du wirst spüren wie sich Deine Koordination kontinuierlich verbessert, wie sich Dein Kraftniveau verbessert und Deine Ausdauer von Trainingseinheit zu Trainingseinheit steigt. Rückenschmerzen waren gestern, wenn Du erst einmal 10 Einheiten trainiert hast, denn die Kombination aus gesundheitsorientiertem Training und ausgewogener, gesunder Ernährung lassen nicht nur die Pfunde purzeln, sondern verbessern Dein gesamtes Wohlbefinden. Natürlich kannst Du Dich auch nach dem 10er Paket weiterhin für gemeinsame Trainingseinheiten entscheiden. Das 10er Paket muss innerhalb von 6 Monaten genutzt werden.

20er Paket - Die Transformation - für 1249,00 Euro, Dauer je 60 Min. inkl. Ernährungsanalyse

Alle Welt spricht heute von der Formel für die ultimative Body-Transformation, aber viele reden davon, ohne den eigenen Willen zu haben, wirklich etwas dafür zu tun.

Bei diesem Paket hast Du Dich entschieden mit mir als Deinen Trainer an der Seite Dein Leben zu transformieren. Du bist bereit alles zu geben, um Deine Ziele wirklich zu erreichen. Die ständigen Ausreden, man habe keine Zeit für Sport oder für eine gesunde Ernährung, sind Schnee von gestern, denn Du weißt, dass sich nichts verändern wird, wenn Du an alten Mustern festhältst.

Ich stehe Dir bei Deiner Transformation für 20 komplette Trainingseinheiten mit Rat und Tat zur Seite. In dieser Zeit passen wir die Ernährung und das Training ständig den neuen Werten an, um maximale Erfolge zu erreichen.

Wir werden die Komfortzone verlassen und Du wirst Dein altes ICH ablegen, um ein neues Lebensgefühl zu bekommen. Vielleicht kannst Du es Dir noch gar nicht vorstellen, aber Dein Leben wird sich verändern, wenn Du wirklich dazu bereit bist, und Du wirst Dich dann in einem neuen Körper wiederfinden und Dein Bewusstsein und Deine Wahrnehmung hat sich bereits neu orientiert.

Wie auch bei den anderen Paketen erfolgt beim Beratungsgespräch die Ernährungsanalyse des 7-Tages-Protokolls. Beim ersten Gespräch wird darüber hinaus die Anamnese durchgeführt, die auch die Körperfettanalyse beinhaltet, die Auswertung des BMI, des Waist to Hip Index und des Blutdrucks. Zudem besprechen wir auch eventuelle Risikofaktoren, um innerhalb der 20 Trainingseinheiten präventiv mögliche Risiken zu minimieren, die sich irgendwann im Laufe eines Lebens einstellen könnten, sowie natürlich Risiken zu beheben oder abzumildern, die bereits diagnostiziert worden sind. In jedem Fall gilt, dass gesunde und ausgewogene Ernährung, sowie sportliche Betätigung nicht nur Risiken vermeiden kann, sondern auch bestehende Erkrankungen reduziert. Ein neuer sportlicher Lebensstil kann den Blutdruck senken, unnötiges Fett reduzieren und ein ganz neues Lebensgefühl mit sich bringen, um nur einige wenige Punkte zu nennen, die eindeutig FÜR diesen neuen Lebensweg sprechen. Innerhalb dieser 20 Trainingseinheiten wird sich der Körper sichtbar verändern, eine verbesserte Ausdauer wird andere Aktivitäten in Freizeit und Beruf zulassen, die Kraft als wichtiger Bestandteil Deiner motorischen Fähigkeiten, wird sich erhöhen und natürlich wird die Schnelligkeit, Deine Koordination und Deine Beweglichkeit erheblich verbessert.

Dazu wirst Du innerhalb der 20 Trainingseinheiten von mir gecoacht und Dir mit den Werkzeugen, die ich Dir beibringe, jederzeit zurückgreifen zu lernen.

Nach dieser Transformation erstrahlst Du im neuen Licht!

Das 20er Paket muss innerhalb von 6 Monaten genutzt werden.

PREISE UND LEISTUNGEN IM ABO

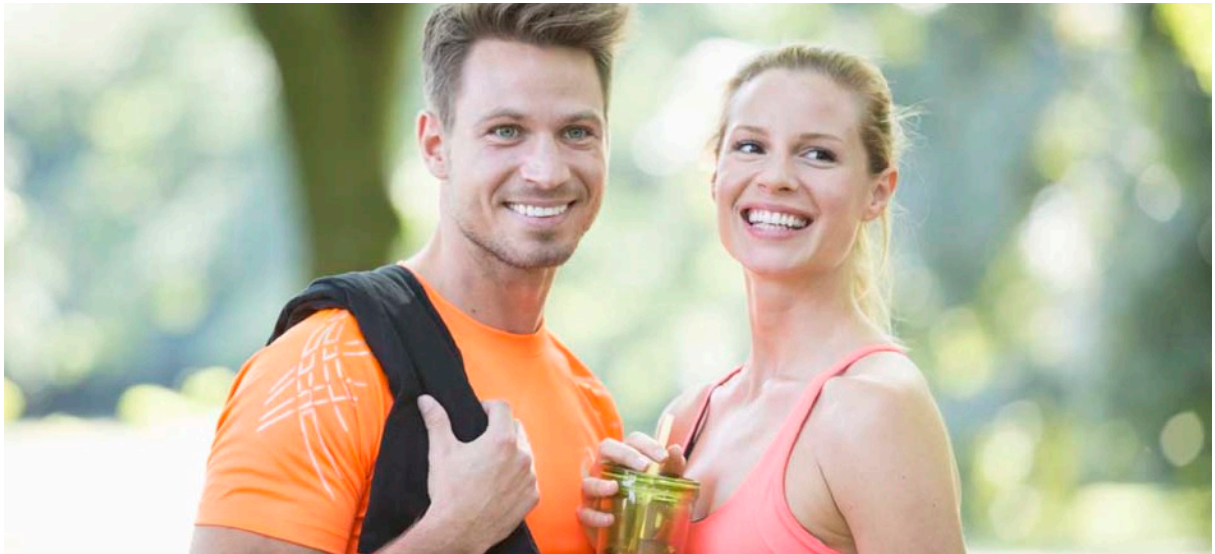
12 Monats-Fitness-Abo für mtl. 79,00 Euro 30 Tage Test inkl.

Mit dem Fitness—Jahres-Abo hast Du mich als Personal Trainer ein ganzes Jahr lang an Deiner Seite. Wir können innerhalb dieser 12 Monate ganz gezielt und strategisch Deine sportlichen und gesundheitlichen Ziele angehen und erreichen. Du nimmst Dir mit dem Fitness Jahres-Abo Dein Recht auf maximale Fitness und Gesundheit heraus, was Dir naturgegeben ist. Als Personal Trainer ist es in diesen 12 Monaten meine Aufgabe die Strategien zur Ernährung, zu Deinen Trainingseinheiten und dem gesamten Mentaltraining im Auge zu behalten und Dir die Fortschritte und Erfolge zu sichern, die Du innerhalb dieser Zeit realisieren kannst. Wir werden zusammen Gas geben und Dich von Tag zu Tag fitter und gesünder machen. Egal ob Du ein Fitness-Einsteiger oder bereits Fitness-Profi bist, mit dem Fitness Jahres-Abo werden wir Deine Ziele angehen und entsprechend Deinem ganz persönlichen Fitness-Niveau Deine Wünsche und sportlichen Träume verwirklichen.

Dein Fitness Jahres-Abo beinhaltet folgende Leistungen:

- Anamnese, Erstellung eines Ernährungs- und Trainingsplans sowie Trainingseinweisung
- Alle 6 Wochen Erstellung eines neuen Trainingsplans und Einweisung, Aktualisierung des Ernährungsplans
- Alle 3 Monate ein Re-Test
- 30 Tage Test-Phase

Training und Ernährung



12 Monats-Fitness-Exklusiv-Abo für mtl. 389,00 Euro 30 Tage Test inkl.

BEI MEINEM AUF TOPLEISTUNG KONZIPIERTEN FITNESS-EXKLUSIV JAHRESABO BEKOMMST DU ALLES, WAS DU BENÖTIGST, UM WIRKLICH ERFOLGREICH ZU WERDEN. WIR GEHEN VON ANFANG AN DEINE ZIELE MIT GEZIELTEN STRATEGIEN ZUM TRAINING, DEINER ERNÄHRUNG UND DEM MINDSET AN. DU BEKOMMST NICHT NUR JEDEN MONAT 4 EINHEITEN PERSONAL TRAINING, SONDERN ERHÄLT AUCH DEINEN EIGENEN ACCOUNT UND ZUGRIFF AUF MEIN PERSONAL TRAINER PORTAL FÜR MEINE KLIENTEN.

Willst Du messbare Ergebnisse und innerhalb einem Jahr Deine persönliche Fitness um 360° verändern? Dann ist das Fitness-Exklusiv Abo für die nächsten 12 Monate genau das richtige Paket für Dich. Innerhalb der ersten 30 Tage kannst Du noch ausprobieren, ob es das Richtige für Dich ist und wenn Du den ersten Monat dann überstanden hast, gibt es für Dich eine Fitbit als Start der darauffolgenden 11 Monate.

- 48 fordernde und motivierende Personal Trainings innerhalb von 12 Monaten
- Fitnesscheck und FMS, dazu alle 3 Monate der Re-Check mit Zielvereinbarung
- 12 Monate Fitness, Ernährung und Lifestyle
- nach 30 Tagen Fitness-Exklusiv Abo gibt es für Dich als Dranbleiber eine Fitbit als Startgeschenk
- monatliche Updates und individuell geplante Trainings- und Ernährungspläne, die alle Ziele und Trainingszyklen berücksichtigen
- 12 Monate voller Zugang zu meinem Personal Trainer Online Portal und somit nahezu 24 Stunden Betreuung
- mobile Apps mit Deinem Trainingsplan und Deinem Ernährungsplan
- 12 Monate Deine Ziele, Deine Fitness, Deine Gesundheit und ein neues Lebensgefühl ein Leben lang
- Teste 4 Wochen lang und entscheide Dich erst danach für die vollen 12 Monate

Online-Coaching Jahresabo für mtl. 69,00 Euro 30 Tage Test inkl.

MIT MEINEM ONLINE COACHING ALS JAHRESABO KANNST AUF MEIN ONLINE PERSONAL TRAINING VON ÜBERALL AUF DER WELT ZUGREIFEN. MIT MEINEM MASSGESCHNEIDERTEN PERSONAL TRAINER ONLINE PORTAL HABE ICH DICH 24/7 IM AUGENBLICK UND KANN DEINE FORTSCHRITTE UND ZIELE STRATEGISCH PLANEN UND VERFOLGEN.

In unserer heutigen Zeit ist Flexibilität immer wieder gefragt und Lösungen müssen her, die umsetzbar und simpel sind. Mit meinem Online Coaching hast Du 24 Stunden am Tag Zugriff auf Deinen persönlichen Account in meinem Personal Trainer Portal und ich kann Deine Fortschritte rund um die Uhr einsehen. Wenn Du fit werden willst und keine Kompromisse eingehen möchtest, ortsunabhängig und zeitlich flexibel trainieren willst, um Deine sportlichen Ziele zu erreichen, dann ist das Online Coaching genau das Richtige für Dich.

Diese Leistungen beinhaltet Dein Online-Coaching-Abo für 12 Monate:

- 8 individuell aufeinander abgestimmte Trainingspläne nach Zielsetzung und Trainingserfahrung optimiert
- Ernährungsanalyse und zwei auf die Ziele und Wünsche entwickelte Ernährungspläne für Trainingstage und trainingsfreie Tage, alle 3 Monate neu
- Online Anamnese zur individuellen Einschätzung des Sportlers
- Zielvereinbarung für 12 Monate
- Betreuung online mit wöchentlichen Check ups und Maßnahmen zur Zielerreichung
- Die ersten 30 Tage darfst Du mich testen

Trainingsplan für 79,00 Euro

Eine individuelle Trainingsplanerstellung bedarf des individuellen Leistungsniveaus und genauer Planung der Trainingszyklen.

Bei der Trainingsplanerstellung stelle ich ein System von drei logisch aufeinanderfolgender Mesozyklen auf, die entsprechend der Kundenzielsetzung optimal aufeinander abgestimmt sind. Trainingserfolge beruhen auf wissenschaftlichen Grundsätzen und sind keine Zufallsprodukte, daher plane ich die einzelnen Mikrozyklen, also die einzelnen Trainingseinheiten nach der ILB Methode, sodass auch die Einteilung der entsprechenden Trainingsgewichte in jeder Trainingswoche exakt nach Plan vorgenommen wird.

Schüler und Studenten erhalten mit entsprechendem Nachweis auf die hier

Online-Coaching Abo 3 Monate für mtl. 89,00 Euro

Vielleicht bist Du Dir noch nicht sicher, ob Online Coaching, ohne 1:1 Personal Training oder Live Personal Trainings Termine das Richtige für Dich wäre. Mit den 3 Monaten Online Coaching, kannst Du Dir das Ganze erst einmal in Ruhe anschauen und dann entscheiden, ob es das Richtige für Dich wäre und dann ganz flexibel Deine Laufzeit verlängern.

Diese Leistungen beinhaltet Dein Online-Coaching-Abo für 3 Monate:

- 2 individuell aufeinander abgestimmte Trainingspläne nach Zielsetzung und Trainingserfahrung optimiert
- Ernährungsanalyse und zwei auf die Ziele und Wünsche entwickelte Ernährungspläne für Trainingstage und trainingsfreie Tage,
- Online Anamnese zur individuellen Einschätzung des Sportlers
- Zielvereinbarung für 3 Monate
- Betreuung online mit wöchentlichen Check up´s und Maßnahmen zur Zielerreichung

aufgeführten Trainingspakete 10 % Preisnachlass.

Paare, die gemeinsam Ihr Leben gesünder und aktiver gestalten möchten,

Start your Workout für 99,00 Euro

Trainings- und Ernährungsanalyse für Deinen perfekten Start

Mit dem Paket legst Du sofort los. Egal, ob Du einen Plan für das Fitness-Studio haben möchtest und ich Dich in Sachen Krafttraining mit Deinem neuen Plan zum Erfolg führe, oder ob Du Dich mit Functional-Training jeglicher Art in Form bringen möchtest; ich erstelle Dir Deinen Plan exakt auf Grundlage Deiner Wünsche und Bedürfnisse. Vorab führe ich mit Dir eine Onlineanamnese durch, damit ich Dich genau auf Spur bringen kann und damit mein Plan genau die Erfolge bringt, die Du Dir vorstellst. Damit Dein Training auch möglichst auf der ganzen Ebene zum Erfolg führt, nutze ich moderne Ernährungssoftware zur Analyse und Einschätzung Deiner aktuellen Ernährungsgewohnheiten und werde Dir nach der Ernährungsanalyse hilfreiche Tipps mit auf den Weg geben, um Dein Fitnesstraining noch effektiver zu machen.

Diese Leistungen beinhaltet Dein Start your Workout Paket:

- Ein individueller Trainingsplan nach Zielsetzung und Trainingserfahrung optimiert
- Ernährungsanalyse inkl. wichtiger Tipps und Hinweise optimierter Ernährung
- Online Anamnese zur individuellen Einschätzung des Sportlers

Ernährungsplan für 79,00 Euro

Bei der Erstellung eines individuellen Ernährungsplans werde ich das Ernährungsprotokoll einer 7 Tage Woche aus und erstelle eine entsprechende Analyse, dazu folgt eine Körperanalyse die den Körperfettanteil, den Blutdruck und den Waist to Hip Index, sowie den BMI beinhaltet. Beim telefonischen oder persönlichen Beratungsgespräch erfolgt dann die Planung der Ernährung aufgrund individueller Zielsetzungen und Wünsche, um das Ziel auf gesunde und bestmögliche Weise zu erreichen.

erhalten bei dem 10er und 20er Paket einen Rabatt von 10 %. Bei diesen beiden Paketen besteht die Möglichkeit das Paket auch zu Zweit zu nutzen. Die jew. Ernährungsanalyse ist jedoch nur für eine Person inkl. Des weiteren erhalten Paare einen mtl. Rabatt von 10 Euro im Abo.

[Poli Moutevelidis](#)

**Personaltrainer, Fitness- und Mental-Coach, Ernährungsberater
Werner Hellweg 605, 44388 Dortmund, Büro 0231-1871736**

www.polionstage.de, info@polionstage.de