

## CrossFit Biberach – Personal Training (aktuell nur Outdoor möglich)

**Grundsätze:** One on One Training. Speziell und gezielt können wir hier an deinen Zielen arbeiten. Dein Coach ist nur für dich da und leitet dich durch die Trainingseinheit. Das kann eine kurze 30min Skill- Session sein, bei der wir speziell an deiner Technik arbeiten oder eine längere Einheit mit 60min, die ähnlich wie der Kurs aufgebaut ist mit Warm- Up, Technik, Workout und Cool Down. Das Personal Training ist an deine Ziele angepasst, du hast jemand an deiner Seite, der auf deine Technik schaut und jemand der dich motiviert.

### Was bekommst du in einer Einheit:

- 1-1 Betreuung, größtmöglicher Input und Feedback den wir liefern können
- Regelmäßige Termine, wie vor dem Lockdown
- Flexibel, wann immer du Lust hast
- Motivation und vielleicht endlich mal wieder richtig ins Schwitzen kommen
- Technik verbessern, ob im Gewichtheben oder bei Gymnastics
- Endlich Double Unders lernen? Oder HSPU? Oder T2B?
- Hausaufgaben
- 30min oder 60min Einheiten
- Endlich wieder Geräte aus der Box nutzen

Das Personal Training ist perfekt für dich, wenn du willst, dass mal wieder jemand über deine Technik schaut oder du endlich wieder einen Coach an deiner Seite haben möchtest, der dich motiviert und durch die Stunde begleitet. Wenn du in den letzten Wochen eher Probleme hattest mit der Motivation und keine Regelmäßigkeit, dann schreib uns und wir besprechen, ob Personal Training vielleicht die richtige Lösung ist, um so langsam wieder ins Training zurückzukommen. Auch wenn du speziell an deinen Zielen arbeiten willst, vielleicht nach den CrossFit Opens denkst, hier brauchst du mehr Input, dann melde dich gerne bei uns!

Eine **60min Einheit** Personal Training mit Hausaufgaben zum üben bis zur nächsten Einheit kostet **85€**, im Kombi- Paket mit Nutrition und oder Online- Coaching sogar etwas weniger. Alternativ können wir auch nur eine **30min Einheit** machen, bei der wir speziell Technik üben. Die 30min kosten **45€** und sind etwas teurer, da wir die meiste Zeit benötigen, um das Training vor und nachzubereiten.

Das Personal Training ist einzeln oder in Paketen verfügbar, in Kombination mit dem Online-Coaching und oder mit Nutrition. Das Premium Paket beinhaltet **zwei Personaltrainings á 60min**, Online Coaching und Nutrition Coaching für 350€/Monat. Das Premium Paket, ohne Nutrition Coaching **285€/ Monat**. Alternativ bieten wir das ganze auch als 4x30min Einheiten anstatt 2x60min!

Neben den 1-1 Einheiten können wir, sofern es die aktuellen Corona- Vorgaben zulassen, Einheiten mit zwei, drei oder vier Personen machen. Hier haben wir spezielle Preise auf Anfrage. Falls ihr also zu zweit oder zu dritt seid, dann meldet euch und wir schauen, ob das aktuell möglich ist. Genauso werden wir, sobald es möglich ist, in der Halle Personal Training anbieten.

Wenn du gerne Personal Training möchtest oder brauchst, dann schreib uns eine Mail an [info@crossfit-biberach.com](mailto:info@crossfit-biberach.com), dein Coach meldet sich dann umgehend bei dir, um alles weitere zu besprechen. Welches Paket am besten passt, wie oft und wie lange, abhängig von deinen Zielen.

Falls du dir unsicher bist, ob und was du auswählen sollst, dann kannst du dich gerne per Telefon unter +4917648016622 oder über den Kalender per Zoom bei Coach Jonas melden:

<https://calendly.com/jonas-crossfitbiberach/wochentliches-meeting>

Wir freuen uns darauf, wieder enger mit dir zusammenzuarbeiten und in der aktuellen Situation so gut wie es geht zu helfen!

**Sportliche Grüße deine Coaches Micha, Moritz, Jonas, Patrick und Alex**

