

EM

PERSONAL TRAINING & ERNÄHRUNGSBERATUNG

LEISTUNGEN

EVA MARIA UNKENHOLZ

evamarialives.com



PERSONAL TRAINING

89,-

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
- Anamnese & Zielsetzung
- 60 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
- Kontinuierliche Betreuung via Whats App
- Video Tutorials zu jeder Übung

ERNÄHRUNGSBERATUNG

79,-

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 Minuten Coaching Session
- Online via ZOOM
- Ernährungsanalyse
- Vegan Food Guide mit 32 einfachen Rezepten, Kalorienangaben & Ernährungstagebuch

READY?

**OK,
LET'S
DO THIS**