



STEFAN RAMSAUER

8- WOCHEN ONLINE COACHING

159€

**WORK HARDER
EAT BETTER
RUN FASTER
FEEL STRONGER**

Beim 8- wöchigen Online Coaching helfe ich dir, deinem persönlichen Fitness Ziel näher zu kommen!



REGISTER TODAY!

DIESES PROGRAMM BEINHALTET:

- Anamnesebogen zur Trainingsplanung
- Anamnesebogen zur Ernährungsplanung
- individueller Ernährungsplan
- individueller Trainingsplan für Zuhause oder im Studio
- Online Betreuung zu jederZeit
- Online Zugang zu Rezepten und Trainingsvideos
- Beratung zur Ernährung für Kantine und Familienfeste

Die Ziele werden realistisch gewählt und bei Einhaltung der Regeln unter Minimalen Abweichungen erreicht. Es gibt keine Garantie für Erfolge aber wenn man die Pläne und Regeln Einhält ist zu 99% ein sichtbarer Erfolg möglich

INDIVIDUELLER ERNÄHRUNGSPLAN

Jede Woche startet am Montag,
am Donnerstag ist Gewichts-
Check. Der neue Ernährungsplan
kommt immer Freitags und
orientiert sich an der
Zusammensetzung am Feedback
von dir sowie des neuen Gewichts



INDIVIDUELLE TRAININGSPLÄNE

Training ist neben der
Ernährung das A und O für
den Erfolg, deshalb kannst
du wählen wie viele
Einheiten pro Woche
trainieren möchtest

WHATSAPP BETREUUNG

Jede Nachricht wird innerhalb von
24 Stunden beantwortet
(ausgenommen) am Wochenende
(48 Stunden). Ob Fragen zum
Training, zur Ernährung oder der
Wunsch nach Alternativen, es wird
umgehend eine Lösung des
Problems gesucht

