



SILKE DREWS

Personal Trainer | Pilates | Food & Mental Coach

Silke Drews

Eickener Str. 71

45525 Hattingen

Mobil: 0176 34935889 E- Mail: kontakt@silkedrews-hattingen.de

Kursplan und Honorare gültig ab dem 19.11.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9:00 – 10:00 Pilates	07:45 – 08:45 Pilates		9:00 – 10:00 Pilates	
12:45 – 13:30 Aqua Fit	10:30 – 11:30 Pilates	09:30 – 10:30 Pilates (ab Januar)		10:45 – 11:30 Aqua Cardio	
13:30 – 14:15 Aqua Fit		11:00 – 12:00 Entspannungs mix (ab Januar)		11:40 – 12:25 Aqua Fit	
14:15 – 15:00 Warmwasser- gymnastik				15:30 – 16:30 Pilates	
15:00 - 15:45 Warmwasser- gymnastik	15:30 – 16:30 Pilates (ab Januar)		14:30 – 15:30 Pilates	17:00 – 18:00 Entspannungs mix	
16:45 – 17:45 Pilates	17:00 – 18:00 Pilates (ab Januar)		17:00 - 18:00 Pilates	18:45 - 19:30 Aqua Fatburner XXL	
18:15 - 19:15 Pilates	18:30 – 19:30 Pilates	18:00 - 19:00 Pilates	18:30 - 19:30 Pilates	19:30 - 20:15 Aqua Fatburner XXL	
19:45 – 20:45 Pilates	20:00 – 21:00 Entspannungs mix	19:30 - 20:30 Pilates	20:00 - 21:00 Pilates	20:15 - 21:00 Aqua Fatburner XXL	

Entspannungsmix: Autogenes Training, Progr. Muskelentspannung, Phantasieren, Body Scan

Aqua Fitness anmelden unter: anmeldung@augusta-akademie.de

Honorare:

PERSONAL TRAINING

Erstgespräch	45 €
Einzelstunde	85 €
5er - Karte	400 €
10er - Karte	800 €

DUO (ZU ZWEIT)

Erstgespräch	25 €
Einzelstunde	45 €
5er - Karte	200 €
10er - Karte	400 €

pro Person

Termine für Einzel- und Duo-Trainings nach Vereinbarung.

ABONNEMENTS:

Schnuppermonat: 4 Wochen, 4 x Training für 30 €

1 x WOCHE KLEINGRUPPENTRAINING

3 Monate	56 € pro Monat
6 Monate	48 € pro Monat
12 Monate	40 € pro Monat

3 x WOCHE KLEINGRUPPENTRAINING

3 Monate	148 € pro Monat
6 Monate	124 € pro Monat
12 Monate	100 € pro Monat

2 x WOCHE KLEINGRUPPENTRAINING

3 Monate	100 € pro Monat
6 Monate	80 € pro Monat
12 Monate	64 € pro Monat

Solltest Du tatsächlich kein passendes Abo finden, melde Dich bei mir und ich entwerfe Dir dein individuelles, auf Dich zugeschnittenes Angebot!

Mental - Coaching:

Einführungsgespräch (Dauer: ca. 30 - 45 Min.)	20 €
Coaching: Die ersten 60 Minuten	80 €
Jede weiteren angefangenen 30 Min.	40 €

Food - Coaching:

Die ersten 60 Minuten	60 €
Jede weiteren angefangenen 30 Minuten	30 €

30 - Tage - Challenge! - Grüne Smoothies:

Kosten: 89 € (bei Komplettbuchung)