



# SILKE DREWS

Personal Trainer | Pilates | Mental Coach

**Silke Drews**

Eickener Str. 71

45525 Hattingen

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

## Kursplan und Honorare gültig ab dem 01.06.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	9:00 – 10:00 Pilates	07:45 – 08:45 Pilates		9:00 – 10:00 Pilates	
	10:30 – 11:30 Pilates	09:30 – 10:30 Pilates		10:30 – 11:30 Pilates	
		11:00 – 12:00 Entspannungs mix			
14:10 – 14:55 Aqua Fit					
15:00 - 15:45 Warmwassergymnastik	15:30 – 16:30 Pilates			16:30 – 17:45 Entspannungs mix; jeden 1. Freitag im Monat (ab September)	16:30 – 17:45 Entspannungs- mix; jeden 3. Sonntag im Monat (ab September)
16:45 – 17:45 Pilates	17:00 – 18:00 Pilates		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	19:45 – 21:00 Nordic Walking	20:15 - 21:00 Aqua Fatburner XXL	

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

**Aqua Fitness anmelden unter: [anmeldung@augusta-akademie.de](mailto:anmeldung@augusta-akademie.de)**

## Honorare:

### PERSONAL TRAINING

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

### DUO (ZU ZWEIT)

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

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

### 2 x WOCHE KLEINGRUPPENTRAINING

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

### 3 x WOCHE KLEINGRUPPENTRAINING

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

### Entspannung: 12-er Karte 150 €

12 Monate Gültigkeit ab Ausstellungsdatum!  
Einzeltermin: 15 €

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: Minutengenaue Abrechnung	1,40 € / Minute