



SILKE DREWS

Personal Trainer | Pilates | Mental Coach

Silke Drews

Am Stahlwerk 12

45527 Hattingen

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

Kursplan und Honorare gültig ab dem 01.08.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
	9:00 – 10:00 Pilates	9:00 – 9:45 Gesunde Füße			Siehe unter Workshops
	10:30 – 11:15 Gesunde Füße	10:15 – 11:15 Pilates		10:00– 11:00 Pilates	Uhrzeiten: 10:00 – 13:00
				11:15 – 12:00 Gesunde Füße	
				13:45-14.45 Pilates Fortgeschrittene	
	15:45 – 16:30 Gesunde Füße		15:45 - 16:30 Gesunde Füße	15:00 – 15:45 Gesunde Füße	
16:45 – 17:45 Pilates	17:00 – 18:00 Pilates	16:30 – 17:30 Pilates	17:00 – 18:00 Pilates	16:00 – 17:00 Pilates	
18:15 – 19:15 Pilates	18:30 – 19:30 Pilates	18:00 – 19:00 Pilates	18:30 – 19:30 Pilates	17:15 – 18:30 Entspannungs mix	
19:45 – 20:45 Pilates	20:00 – 21:00 Pilates	19:30 – 20:30 Pilates	20:00 – 21:00 Pilates Fortgeschrittene		

Entspannung: Autogenes Training, Progr. Muskelentspannung, Phantasieisen, Body Scan

Honorare:

PERSONAL TRAINING:

Erstgespräch	35 €
Einzelstunde 60 Min.	80 €
Einzelstunde 45 Min.	60 €
Einzelstunde 30 Min.	40 €
5er-Karte (60 Min.)	350 €
10er-Karte (60Min.)	700 €

DUO TRAINING: (pro Person)

Erstgespräch	25 €
Einzelstunde	40 €
5er - Karte	170 €
10er - Karte	350 €

Termine für Einzel- und Duo-Trainings nach Vereinbarung.

PILATES - ABONNEMENTS

Schnuppermonat: (einmalig)
4 x Training/Monat 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

WORKSHOPS: 30 €

MENTAL – COACHING:

Einführungsgespräch (Dauer: ca. 30 - 45 Min.)	20 €
Coaching: Minutengenaue Abrechnung	1,40 € / Minute

10-ER KARTEN

ENTSPANNUNGSMIX

10-er Karte: 125 €
12 Monate Gültigkeit ab Ausstellungsdatum!

Einzeltermin: 15 €

GESUNDE FÜßE

10-er Karte 75€
6 Monate Gültigkeit ab Ausstellungsdatum!