

ÜBER MICH



Mein Name ist **Nico Schneider**, ich bin Anfang zwanzig und ausgebildeter **Fitness- und Gesundheitstrainer**. Während und nach meiner Ausbildung habe ich erfolgreich einige Lizenzen bestanden, unter anderem:

- Fitnesstrainer-A-Lizenz
- DOSB-Übungsleiter C
- DOSB-Vereinsmanager C
- DOSB-Übungsleiter B
- Sport in der Prävention
- Ernährungsberater

Ich arbeite schon seit einigen Jahren in einem Fitnessstudio und konnte eine Vielzahl an Menschen beim Erreichen Ihrer Trainings- und Ernährungsziele begleiten.

Wenn auch Sie eine Veränderung wünschen, freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Sie sind interessiert an einem individuellen **Trainingsplan**, einem **Ernährungscoaching** oder **Personaltraining**?

Dann lassen Sie uns Ihre Ziele gemeinsam anpacken!



01520 / 400 74 81



info@nico-schneider.fit
www.nico-schneider.fit



/nico.feg



NICO SCHNEIDER

FITNESS • ERNÄHRUNG • GESUNDHEIT

ZIELORIENTIERTES ERNÄHRUNGSCOACHING

Meine Ernährungscoachings biete ich in drei unterschiedlichen Paketen an. Dazu zählen unter anderem folgende Leistungen:

- Beratungsgespräch mit Vor- und Nachbereitung
- Ernährungsprotokoll für 7 Tage
- Ernährungsplan für 3 Monate, danach erfolgt ein Update mit wöchentlichen Anpassungen
- ein gemeinsamer Einkauf
- Intensive Kundenbetreuung, per Telefongesprächen oder WhatsApp
- jede Woche neue Rezeptideen
- weitere Leistungen nach Absprache

Als ausgebildeter Ernährungscoach führe ich Sie im Dialog durch den Prozess entsprechend Ihrer Absicht und dem Ziel, welches Sie erreichen wollen.



TRAININGSPLÄNE

Sie haben die Wahl zwischen Trainingsplänen mit oder ohne Personaltraining zu buchen. Je mehr man den Körper aufteilen möchte, umso mehr Gedanken sollte man sich über sein Training machen.

Ich berate Sie je nach Leistungsstand und zeitlichen Kapazitäten, welcher Plan für Sie am besten geeignet ist.

Die Pläne werden für Sie immer zielorientiert und auf Rücksichtnahme des körperlichen Zustandes geschrieben und ich gehe als Ihr Coach den Trainingsplan je nach Aufteilung deines Körpers in seinen einzelnen Muskelgruppen genauestens mit Ihnen durch.

Weitere Details erfolgen in einem persönlichen Gespräch.



PERSONALTRAINING

Mein Personaltraining biete ich in Einzelstunden oder in kleinen Gruppen von mindestens 2 Personen an.

Das Training findet dort statt, wo der Kunde es sich wünscht.

Inhalt der Stunde/n ist zielorientiert und wird in einem vorherigen kostenfreien Beratungsgespräch besprochen.

Der Preis ist fest und unabhängig von der Teilnehmerzahl. Je mehr in einer Gruppe teilnehmen, desto weniger zahlen Sie als Einzelperson!

Um jedoch die maximale Qualität in das Training zu bringen, beschränkt sich die maximale Teilnehmerzahl auf 5 Personen.

