



## Personal / Individual-Training

---

Name, Vorname

---

Geburtsdatum

---

Telefonnummer (Handy auch via WhatsApp)

Der Trainingsumfang umfasst:

- Ausarbeitung eines individuellen Trainingsplans nach der Anamnese – Aktualisierung alle 3 Wochen; der Trainingplan beinhaltet je nach Wunsch Kochrezepte, Lebensmittelhinweise und evtl diät-/ zuckerbilanzierte Ernährungstipps
- 12- wöchiges Individual-Training, inkl. 3 wöchiger Zwischenzielerfassung. Telefonische Erreichbarkeit rund um die Uhr.

**Mir ist bekannt, dass der Trainer für Schäden gesundheitlicher Art keinerlei Haftung übernimmt. Der Kunde/ die Kundin bestätigt durch das Ausfüllen der Anamnese vorab die wahrheitsgemäßen Aussagen über sich und den entsprechenden Gesundheits- und Trainingszustand.**

**Ich \_\_\_\_\_ nehme das Training / Beratung in eigener Verantwortung und Risiko auf mich.**

**Umfang und Intensität der Übungen wähle ich stets selbst nach meiner körperlichen Tagesform aus - versuche dabei stets über meine Leistungsfähigkeit/ Tagesmotivation hinaus zu gehen.**

**Die Choachin – PLAN A (Hannah Asmussen) verpflichtet sich hiermit zur vollsten Schweigepflicht.**

Evtl. Rabattierungen: die Möglichkeit der Gruppen-Rabatt-Gewährung besteht bis zu einer Gruppengröße von max. 3 Personen und beläuft sich auf 10 % abzügl. Des Gesamtpreises. Voraussetzung für das Gruppen-Personal-Training ist das gemeinsam stattfindende Training. Bei Ausfällen einer Person verfällt die entsprechende Stunde und die verbleibenden Personen trainieren gesondert.

**Hannah Asmussen**

Exam. Präventions- und Gesundheitssportlehrerin  
Fitness Coachin  
Inkl. Fitnesstrainer A/B-Lizenz  
Personal-Trainer (Medical Fitness)

[info@plan-a-fitness.de](mailto:info@plan-a-fitness.de)  
[www.plan-a-fitness.de](http://www.plan-a-fitness.de)

Dalbergstrasse 4  
36358 Herbstein  
Tel.: +49 6643 - 5719801  
mobil: +49 151 - 25361544



**Die Kosten für das 12-wöchige Individual-Programm belaufen sich p.P. auf 295,00 €. Die Kosten für die Erstanamnese inkl. 30 min. Erstworkout in Höhe von 55,00 € sind zusätzlich zu entrichten.**

Evtl. zusätzliche Mehraufwendungen für Spritkosten, Desinfektionsmittel und Trainingsequipment sind im Preis inkludiert.

---

Bitte überweisen Sie den fälligen Betrag in Höhe von 350,00 € unter Angabe des Verwendungszwecks: „Ihr Name + Personal Training+Datum(XX-XX-XXXX)“ in einem Betrag auf das nachstehende Konto bei der

**Sparkasse Oberhessen:  
Hannah Asmussen**

**IBAN: DE24 518 500 79 102 771 8422**

**BIC: HELADEF1FRI**

---

Datum : \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Hannah Asmussen**

Exam. Präventions- und Gesundheitssportlehrerin  
Fitness Coachin  
Inkl. Fitnesstrainer A/B-Lizenz  
Personal-Trainer (Medical Fitness)

[info@plan-a-fitness.de](mailto:info@plan-a-fitness.de)  
[www.plan-a-fitness.de](http://www.plan-a-fitness.de)

Dalbergstrasse 4  
36358 Herbstein  
Tel.: +49 6643 - 5719801  
mobil: +49 151 - 25361544