

Base

Basismitgliedschaft

Mitgliedschaft Verein
Abteilung BASE

Basis-Leistungen BASE:

- Einweisung Geräte
- Aufstellung Trainingsplan
- Unbegrenzte Nutzung Cardiobereich, Krafraum und Außenbereich BASE

Angeleitetes Training

Mitgliedschaft Verein
Abteilung BASE

Basis-Leistungen BASE

Angeleitetes Training:
Fitnessindiziert
1:1 mit Trainer*in
Individuelle Termine

Kosten:

- 50 €/h, nur als 10er - Karte
- Individuelle Terminvereinbarung

Medical Athletic Coaching

Mitgliedschaft Verein
Abteilung BASE

Basis-Leistungen BASE

Personal Training durch
MAC-Trainer*in :
Verletzungs-und/oder
sporttherapeutisch
indiziert

Kosten:

- Anamnese + Trainingsplan = 60 €
- Einzeltrainingseinheit 60 €/h
- Training als 10er-Karte = 550 €

Keine Mitgliedschaft
notwendig

Sport-oder Wellnessmassagen

Kosten:

30 min. 35 €/ 10er
Karte 300 €

Taping

Kosten:

- Anamnesegespr. pauschal € 30.-
- Tapingeinheit 10 € unabhängig von Zeitaufwand

Präventivtraining Kleingruppen

Mitgliedschaft Verein
Abteilung ESV

Kleingruppe
(max. 4) durch
BASE-Trainer*in
zur Prävention
von
Sportverletzungen

Kosten:
80 €

Athletiktraining für Abteilungen ESV

Athletiktrainings
f. Abteilungen
durch Trainer*in
Base.

Kosten werden von
Abteilung getragen