



Die aktuellen Angebote und Preise sind ab Seite 2 zusammengefasst.
Die genannten Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer. Änderungen der Angebote und Preise vorbehalten.

Ernährung

Seite 2

Sport

Seite 3

Beratung

Seite 4

Für Terminvereinbarungen oder sonstige Anfragen können Sie mich telefonisch oder per Mail (auch über die Homepage) kontaktieren.

Homepage: www.alina-leitinger.at

Telefon: +43664 550 60 96

E-Mail: mail@alina-leitinger.at

Gerne schneidere ich ein persönliches zielgerichtetes Kombinationspaket.

Auch mein gesamtes Beratungsangebot gibt es nach Maß für Ihre Firma, Abteilung oder Ihren Verein – auch für eine an meinen Themen interessierte Kleingruppe oder im Freundeskreis.

Preisliste – Ernährung



Angebot

Preis

Kennenlernen

Erstgespräch – Schwerpunkt Ernährung:

Kennenlernen, Ziele, Wünsche, Körperfettmessung, ev. Protokollbesprechung

Einzelgespräch
ca. 60 - 90 min

80 € / h

Bioimpedanzanalyse (BIA) = Messung der Körperzusammensetzung

- Fettmasse (Verteilung rechte/linke Körperhälfte, Rumpf und Beine)
- Körperzellmasse
- Magermasse
- Körperwasser
- Zustand der Zellen (Phasenwinkel)
- Extra- und Intrazelluläre Masse

50 €

Spezialberatung

- Sporternährung
- Gesund Abnehmen
- Mikronährstoffberatung
- Essen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Allergieprävention durch Ernährung
- Leistungssteigerung und Unterstützung des Immunsystems durch Ernährung
- Nahrungsergänzungsmittel-Beratung

80 €

(ca. 60 min)

Kontakt:

+43 664 550 60 96
mail@alina-leitinger.at

Preisliste – Sport

Angebot	Preis
Kennenlernen	
Erstgespräch: Schwerpunkt Sport	
Ziele, Wünsche, Körperfettmessung, Fitnesscheck	
Einzelgespräch ca. 75 min	100 € / Person
mit Freund/in oder Partner ca. 90 min	80 € / Person
Personal Training	
EINS – Einzeltraining	80 € / h
ZWEI – 2 Personen	60 € / h und Person
MEHR – Gruppentraining (bis 6 Personen)	40 € / h und Person
Blöcke (5er Block – 5%, 10er Block – 10%)	
5 x EINS	380 € / Person
10 x EINS	720 € / Person
5 x ZWEI	285 € / Person
10 x ZWEI	540 € / Person
5 x MEHR	190 € / Person
10 x MEHR	360 € / Person
Trainingsplanung	
4 Wochen – Trainingsplan inkl. 1 x 60 min Einzeltraining	160 € / Person
Trainingsplananpassung	40 €
Trainingsschwerpunkte	
– Muskelaufbau	
– Ausdauerleistung	
– Gesunder Rücken	
– Koordination	
– Körperformung	

Kontakt:

+43 664 550 60 96
mail@alina-leitinger.at

Preisliste – Beratung



Angebot			Preis
Art	Teilnehmer	Dauer	
Vorträge:	Flexibel		
Kompakt		bis 60 min	auf Anfrage
Umfassend		60 – 90 min	
Intensiv		90 – 120 min	
Workshops:	max. 10 Personen		
Kompakt		bis 60 min	a.A.
Umfassend		60 – 90 min	
Intensiv		90 – 120 min	
Halbtags		120 – 240 min	
Ernährungsberatung:			a.A.
Personal Training:			a.A.
Kleingruppentraining:	3 – 15 Personen		a.A.
Weitere Kosten (Reisezeit, Fahrkosten, Unterkunft)			Nach Vereinbarung

Mein gesamtes Angebot schneidere ich gerne nach Maß für Ihre Firma oder Abteilung.

Kontakt:

+43 664 550 60 96
mail@alina-leitinger.at