

1. "kostenfreies Erstgespräch"

Das Erstgespräch dient generell dazu sich kennen zu lernen und dir ein Gefühl dafür zu geben ob ich der richtige Coach für dich bin, den der zwischenmenschliche Aspekt ist bei der Zusammenarbeit essenziell. Außerdem hast du hier vorab die Möglichkeit Fragen zu stellen, die dir wichtig sind und die dir vielleicht noch helfen dich zu entscheiden auf welche Art wir miteinander arbeiten sollen, bzw. Für dich die "Richtige" ist.

Preis: Kostenlos

Leistung: siehe Beschreibung

Dauer: max. 45min

2. " individueller Trainingsplan oder Ernährungsplan"

Du möchtest dich körperlich verändern? Du arbeitest gerne alleine aber benötigst einfach eine professionelle Struktur genau auf deine Bedürfnisse zugeschnitten? Bei einem individuellen Plan geht es nur um "dich". Nach der Buchung bekommst du meinen Fragebogen per Mail , diesen füllst du komplett aus, inklusive deiner aktuellen Pläne, Ziele, Ernährungswünsche, Krankheiten, Bilder, Alltag usw. Sollten sich daraus Fragen für mich ergeben besprechen wir das vorab noch per Whatsapp, Mail oder telefonisch damit wirklich alles passt.

Ich gehe auf "dich" ein. Ganz egal ob das Ziel ist 20% Körperfett zu verlieren(oder 20-30kg abzunehmen), endlich wieder in deine Traumhose zu passen, einen massiven und starken Körper aufzubauen, dich in einer Sportart zu verbessern (ich arbeite regelmäßig mit Amateur und auch Profisportlern) oder einfach gesünder zu werden.

Dein Ziel ist immer wichtig ,ganz egal wie groß oder klein es erscheinen mag den es geht nur um "dich". Dabei spielt es keine Rolle wie alt du bist(ich habe regelmäßig Menschen von 15-70 im Coaching) , ob du 2x oder 6x pro Woche Sport machen kannst, ob du alles isst oder es vieles gibt was du ungern isst, ich erstelle alles nur für dich und auf "deine" Bedürfnisse.

Einer der häufigsten Fehler ist es sich in etwas zu "pressen" in das man nicht hinein passt.

Das Zauberwort ist "individuell" es muss eine Zusammenarbeit aus deinen Bedürfnissen, Zielen und deiner Art zu leben sein, gemischt mit Wissen, Expertise und Erfahrung meiner Seite.

Ein Plan ist eine Anleitung, wenn du damit eigenständig arbeiten willst (nicht in meinem Coaching bist) gebe ich dir noch einige Ratschläge mit auf den Weg wie du mit Plateaus umgehst, Anpassungen vornehmen kannst usw.

Preis: 150€

Leistung: individuell erstellter Ernährungsplan oder Trainingsplan // Die Unterlagen erhältst du per Mail oder Whatsapp // Du hast die Möglichkeit mir im Zeitraum von 14 Tagen nach Erhalt der Unterlagen deine Fragen zu dem Plan zu stellen damit alles auch wirklich geklärt ist (Merke ein persönliches Coaching ist hier nicht enthalten)

3. "Check up"

Du kommst eigentlich super zurecht? Du kennst deinen Körper schon und bist der Meinung grundsätzlich zu wissen was du tust? Du findest auch gerne selbst heraus was für dich das Beste ist und willst nicht nach Plänen arbeiten die jemand anderes für dich erstellt, "ABER" meine Meinung und mein Blick würden dich interessieren und dir weiter helfen?

Dann ist ein "Check up" genau das richtige für dich. Bring dich, deine Unterlagen und Fragen mit zum Termin und wir schauen gemeinsam was man noch verbessern kann, warum du aktuell nicht voran kommst usw. Ich führe wenn gewollt eine Sichtung und Körperfettmessung bei dir durch, schaue mir deine Unterlagen an, beantworte dir deine Fragen und oder gebe meine Meinung dazu ab.

Außerdem können wir uns deine Ausführung bei Übungen wo du unsicher bist usw. Genauer ansehen. Ich empfehle dir vorab eine genaue Liste zu erstellen mit allem was dir wichtig ist damit wir die 60min optimal nutzen können.

Preis: 120€

Leistung: siehe Beschreibung // Der Termin findet in der PT Lounge "getMuscles by Sebastian Hotz" statt

Dauer: 60min

4. "Personal Training Stunde"

Du kommst im Training nicht mehr voran? Deine Technik lässt zu wünschen übrig? Du bist nicht mehr motiviert weil du nicht weißt ob du es richtig machst? Du willst endlich wissen "wo" deine Grenze wirklich ist? Personal Training ist für jede/n ganz egal was dein Ziel ist, wie viel Zeit du hast usw man profitiert immer davon. Je nachdem was bei dir gerade wichtig ist wird dir so die perfekte Technik von allen Übungen von mir in Ruhe beigebracht, ich bringe dir spezielle Techniken bei um dein Training evtl effektiver, intensiver, zeitsparender zu gestalten usw . Das Training wird wie alles andere auch komplett individuell an dich angepasst, das kann von einem sehr ruhigen Technik Training, dem Erlernen von den richtigen Winkeln bei Verletzungen usw bishin zu einem intensiven Leistungstraining gehen. Wenn du sonst keine Betreuung von mir wünschst ist die Buchung einzelner Personal Training Stunden das Richtige für dich, egal ob wir uns 3x in einer Woche sehen und dann 3 Wochen nicht, du buchst einfach nur für deine Termine, dann wenn du nicht brauchst ohne jegliche Bindung.

Solltest du Interesse daran haben regelmäßig 1x, 2x, 3x, 4x pro Woche mit mir zu trainieren ist das ebenfalls möglich, wie die Sicherstellung der Termine usw. hierbei abläuft besprechen wir persönlich und ich empfehle in so einem Fall immer auch ins (siehe Punkt 6) "Check up Coaching" zu kommen um die Zeit wirklich so effizient wie möglich zu nutzen.

(Sollten während dem Training Fragen zu anderen Bereichen wie Ernährung usw aufkommen beantworte ich das natürlich ebenfalls gerne, nur ein ordentliches, intensives und sehr fundiertes Gespräch ist paralell nicht möglich da die Konzentration immer auf einer Sache liegen sollte um wirklich professionell zu arbeiten (Dafür sollte dann ein Check Up Gespräch extra gebucht werden))

Preis: 120€

Leistung: 60min Personal Training mit Sebastian Hotz in der PT Lounge "getMuscles by Sebastian Hotz"

Was ist Coaching?

In mein #teamhotz zu kommen bedeutet mit mir als Profi Zusammen zu arbeiten und mir mehr oder weniger freie Hand zu lassen, je nachdem wie du dich wohl fühlst. Meine Coaching ist immer ganzheitlich, so sehr wie "DU" es eben brauchst, für dich bin ich 24/7 über Whatsapp erreichbar, du kannst mich alles Fragen "wir wollen heute essen gehen was soll ich tun?", "meine Schulter schmerzt kann ich trotzdem ins Training?", "ich fühle mich ein wenig erkältet, kann ich Supplemente nehmen um die Regeneration zu beschleunigen" usw es ist ganz egal was. Wenn ich dir helfen kann, wenn du Hilfe brauchst dann melde dich,

Kommunikation ist unser wichtigstes und einfachstes Werkzeug um deinen Erfolg sicher zu stellen. Ich erstelle alle deine Pläne, ich ändere deine Pläne sofort ab wenn etwas nicht passt, nicht mehr funktioniert, die Zeit es nicht mehr zulässt usw. Ich führe dich zum Erfolg und hole dich ebenso aus Tiefs heraus.

Du willst dir sicher sein dein Ziel zu erreichen? Komm ins Team !

Du willst nicht ewig deine Zeit durch Experimente verschwenden sondern SOFORT Erfolg? Komm ins Team!

Du willst einen Profi an deiner Seite der nichts anderes macht als 7 Tage in der Woche Menschen dabei zu helfen ihre gesundheitlichen, körperlichen und mentalen Ziele zu erreichen? Komm ins Team !

Wenn du zu mir kommst dann sind "wir" ein Team, gemeinsam können wir alles schaffen !

(Ich arbeite immer "mit" dem Menschen der mir gegenüber sitzt, vielleicht ist eine eher oberflächliche nicht emotionale Ebene die sich ganz rational auf deine Ziele konzentriert das Richtige für dich. Vielleicht benötigen wir oder brauchst du aber auch eine tiefere Ebene um deine Ziele zu erreichen weil "Das" was dich davon abhält nicht oberflächlich ist, sei dir gewiss das ich Profi bin und mit 110% Einsatz und Leidenschaft meiner Berufung nach gehe und mich freue wenn wir gemeinsam deine Ziele erreichen)

Welche Form des Coaching die Richtige für dich ist erfährst du in der Beschreibung der einzelnen Angebote.

5. "Online Coaching"

Du hast keine Zeit regelmäßig zu mir nach Dresden zu kommen? Das ist kein Problem ich arbeite mit vielen Kunden nur Online und die Erfolge stehen denen vor Ort in keinster Weise nach. Was du mitbringen musst ist sehr viel Disziplin da du ein wenig mehr Arbeit hast als diejenigen vor Ort.

Ich bin für dich 24/7 über Whatsapp erreichbar, erstelle und ändere alle deine Pläne wann immer nötig und stehe dir bei jeder Frage und Problem zur Seite.

Um sicherzustellen das deine Technik im Training passt kannst du mir Videos schicken welche ich dir in Bild und Ton analysiere und dir deine Fehler aufzeige und die Lösungen vorgebe. Jedes oder jedes zweite Wochenende musst du eigenständig einen Check durchführen damit wir wissen ob wir deinem Ziel näher kommen und ob das Tempo für uns ausreichend ist.

Falls du doch mal vor Ort sein solltest kannst du jederzeit Personal Training Stunden, Check Up usw. bei mir buchen. Wie das Online Coaching im Detail abläuft besprechen wir vorab telefonisch.

Preise: 250€ pro Monat, ohne Laufzeitbindung.

Leistung: siehe "Was ist Coaching" und 5. "Online Coaching"

6. "Vor Ort Coaching"

Du schaffst es alle 2 Wochen persönlich bei mir vorbei zu kommen?

Dir ist es wichtig regelmäßige Kontrollen und persönliche Gespräche zu haben dann ist das "Check up Coaching" das Richtige für dich.

Ich bin für dich 24/7 über Whatsapp erreichbar, ich erstelle und passe deine Pläne wann immer nötig an.

Aller 2 Wochen kommst du in meine Lounge zum "Check up" hierbei wird eine faktische Erfolgskontrolle in Form einer Messung durchgeführt das heißt, wir wiegen dich, messen deine Körperumfänge und machen eine Körperfettmessung. Wenn du bei Übungen Fragen zur Ausführung hast gehen wir das ebenfalls gemeinsam durch.

Darüber hinaus werden wichtige Fragen geklärt wie zb. "wie ist der aktuelle Stand bei der Ernährung und beim Training" "steht ein Urlaub an, oder warst du krank, müssen wir deswegen etwas anpassen" "wie ist dein Schlaf, hast du Heißhunger, Energie Probleme usw."

Außerdem gehen wir wenn nötig auch näher auf die Ergebnisse und Vorgänge ein, reflektieren die Zeit zum letzten Termin und gehen durch was bis zum nächsten Termin bei dir, in deinem Leben ansteht und wie sich das auf dein Ergebnis auswirken kann.

Aus allem zusammen filtern wir ein Ergebnis mit dem wir beide dann arbeiten.

Persönliches Coaching vor Ort, ist wenn wir zusammen passen und als Team harmonisieren zu 100% erfolgsversprechend, einzig die Dauer beim Erreichen deines Zieles kann von dem was du dir vorstellst abweichen je nachdem wie oberflächlich oder tiefgründig die Ursachen dafür sind und wie dynamisch dein Leben ist.

(Persönliches Coaching vor Ort ist natürlich noch viel mehr als das aber ich lade dich gerne dazu ein diese Erfahrung persönlich zu machen)

Falls du mich doch mal beim Training dabei haben willst kannst du jederzeit extra Stunden buchen.

(Siehe Punkt 4 "Personal Training Stunde")

Preise: 300€ pro Monat, ohne Laufzeitbindung

Leistung: siehe Punkt 2,3,6 und "Was ist Coaching" // Jeder Termin geht max. 60Min

*Alle Preise sind inklusive USt.

Alle Angaben, stand 19.10.2024