



# PREISLISTE

## MÖRTL KÖRPERBAU

### TRAINING

▶ <b>PROBETRAINING</b> Check-Up und Sportwissenschaftliche Beratung (55 Minuten)		82 €
	<b>Im 10er Block</b> (Preise pro Training, p.P.)	<b>Im 20er Block</b> (Preise pro Training, p.P.)
▶ 1 Person	104 €	99 €
▶ 2 Personen	67 €	61 €
▶ GRUPPENTRAININGS AUF ANFRAGE		

### TRAININGSPLAN

▶ <b>FITNESSPLAN - ONE SPLIT</b>	116 €
▶ <b>PERFORMANCEPLAN - MULTI SPLIT</b>	162 €
▶ <b>PLANÄNDERUNG</b>	53 €
▶ <b>BEINHALTET</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erreiche deine Ziele mit deinem individuellen Trainingsplan</li><li>• Individueller Plan mit Bildern und Erklärung für deinen Trainingsort</li><li>• Mehrmalige Plankorrekturen bis der Plan exakt zu dir passt.</li><li>• Steigere dein Level! dein erster Plan beginnt bei Level 1.</li></ul>

### SPORTPSYCHOLOGIE

▶ <b>MENTALES TRAINING</b> (55 Minuten)	97 €
--	------

### COACHING

▶ <b>ONLINE COACH</b> 35 € pro Monat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trainingsapp</li><li>• Ständige Verfügbarkeit deiner Pläne</li><li>• Online Trainingstagebuch</li><li>• Erfolgsverlauf deiner Ziele</li><li>• Direkter Kontakt mit deinem Trainer</li><li>• Zusätzlich mehr als 1.000 Übungen</li><li>• Online Magazin mit Tipps zu Ernährung und Training</li><li>• 10 Tage Probephase</li></ul>
▶ <b>STUDIO COACH</b> 127 € pro Monat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Online Coach</li><li>• 1 Training p. Monat</li><li>• 1. Trainingsplan kostenlos</li><li>• 20% Rabatt auf Diagnose</li></ul>
▶ <b>ULTIMATE COACH</b> 350 € pro Monat	<ul style="list-style-type: none"><li>• Online Coach</li><li>• 4 Trainings p. Monat</li><li>• Trainingspläne kostenlos</li><li>• 50% Rabatt auf Diagnose</li></ul>

### DIAGNOSE

▶ <b>BACK CHECK</b>	105 €
▶ <b>BIOIMPEDANZANALYSE</b>	78 €
▶ <b>ERGOSPIROMETRIE</b>	168 €
▶ <b>GRUNDUMSATZMESSUNG</b>	78 €

BEINHALTET: Durchführung der Messung, Interpretation der Ergebnisse, Beratungsgespräch.

### EXTRA

▶ <b>TRAINING AUSWÄRTS</b> (55 Minuten)	127 € (zzgl. Fahrtkosten)
--	---------------------------



Als dein persönlicher Trainer und Coach unterstütze ich dich beim Erreichen deiner sportlichen Ziele. Aufbauend auf deinen Talenten und Fähigkeiten optimieren wir deine Trainingsprozesse und -abläufe. Egal ob du Gesundheitssportler oder im Leistungssport aktiv bist, gemeinsam können wir deine Trainingsgewohnheiten positiv beeinflussen.

**Hannes Mörtl MSc.**  
Sportwissenschaftler  
A-Lizenz Trainer  
Mentalcoach (ÖBS)

