

Leistungsübersicht

Stand: 21.07.2025

Diese Leistungsübersicht stellt die verfügbaren Coaching- und Trainingsangebote bei MD Fitness dar. Sie dient als Orientierung zur Einordnung der einzelnen Leistungen und Paketvarianten. Die Darstellung erfolgt unabhängig von einer konkreten Kundenansprache.

1. Einmalpaket: Trainings- & Ernährungsplan

Zielgruppe: Personen mit klar umrissenen Zielen, die eigenständig mit einem strukturierten Plan arbeiten möchten.

Leistungen:

- Anamnese & Zielerfassung (Fragebogen)
- Individueller Trainings- oder Ernährungsplan (wahlweise oder kombiniert)
- Umsetzungstipps zur Integration in den Alltag (PDF)
- Einmalige Lieferung, keine fortlaufende Betreuung

Preise:

- Trainings- oder Ernährungsplan: 79 €
- Kombi-Paket (beides): 129 €

Zubuchbare Optionen:

- Plananpassung nach 4 Wochen: 29 € (beide 49€)
- WhatsApp-/E-Mail-Support für 4 Wochen: 39 €

Hinweis: Bei einem späteren Wechsel ins 1:1 Coaching-Abo wird ein Rabatt bis zu 30€ bei Einzelplan und 50€ bei Kombiplan angerechnet.

2. Personal Training (1:1 vor Ort)

Zielgruppe: Personen mit Bedarf an praktischer Anleitung, Technikfeedback oder persönlicher Trainingsbegleitung im Raum Ansbach.



Leistungen:

- 60 oder 90 Minuten Einzeltraining vor Ort (Studio, Outdoor oder Zuhause)
- Zusammenfassung & Tipps zur Nachbereitung per E-Mail
- Flexible Terminvereinbarung

Preise:

- 60 Minuten: 79 €
- 90 Minuten: 119 €

Ermäßigte Preise für aktive Coaching-Abo-Kunden:

- 60 Min: ab 59 €
- 90 Min: ab 89 €

3. 1:1 Coaching-Abo

Zielgruppe: Personen mit mittel- bis langfristigen Zielen, die eine kontinuierliche Begleitung, Strategieanpassung und persönliche Betreuung wünschen.

Gemeinsame Inhalte aller Abo-Varianten:

- Individuelle Trainings- und Ernährungsplanung
- Zielorientierte Plananpassung je nach Fortschritt
- WhatsApp-Support zur Begleitung im Alltag
- Lizenz zur Nutzung der MD Fitness Coaching App

Laufzeiten & Preise (monatlich vorausbezahlt):

Laufzeit	Basis (2x Check-in/Monat)	Intensiv (wöchentlich)
3 Monate	179 €/Monat	249 €/Monat
6 Monate	169 €/Monat	229 €/Monat
12 Monate	159 €/Monat	209 €/Monat

MD Fitness

Inh. Dominic Meister
Blumenstraße 5
91617 Oberdachstetten

Kontaktinformation

Tel. Nr.: 0160 - 3476267
E-Mail: info@md-fitness.com
Web: www.md-fitness.com

Bankverbindung

Bank: FINOM PAYMENTS
IBAN: DE81 1001 8000 0382 6051 00
BIC: FNOMDEB2

Unterschiede zwischen Basis- und Intensiv-Modell:

Leistungsmerkmal	Basis (2x/Monat)	Intensiv (wöchentlich)
Check-in-Frequenz	2× pro Monat (Zoom/Sprachnachricht)	1× pro Woche (Zoom/Sprachnachricht)
Ggf. Plananpassungen	alle 2–4 Wochen	wöchentlich
WhatsApp-Support	werktags, situationsbezogen	engmaschig, mit Priorisierung
Integration von Zusatzmodulen	auf Wunsch	regelmäßig (z. B. Schlaf, Meal Prep etc.)
Feedback auf Alltagsprotokolle	bei Check-ins	auch zwischen den Terminen
Zugang zu Bonusmaterial	---	inklusive (z. B. Rezeptdatenbank, Übungsdatenbank)

Angebotsvergleich im Überblick

Leistung	Einmalpaket	Personal Training	Coaching 3 Monate	Coaching 6 Monate	Coaching 12 Monate
Anamnese & Zielklärung	✓	✗	✓	✓	✓
Trainingsplan	✓*	✗	✓	✓	✓
Ernährungsplan	✓*	✗	✓	✓	✓
1:1 Training	✗	✓	Optional buchbar	Optional buchbar	Optional buchbar
WhatsApp-Support	Optional buchbar	✗	✓	✓	✓
Regelmäßige Plananpassungen	Optional buchbar	✗	✓	✓	✓
Nachbereitung per Mail	✗	✓	✗	✗	✗
PDF-Auswertung & Umsetzungstipps	✓	✗	✓	✓	✓



*) Wahlweise Trainings- oder Ernährungsplan. Beides gemeinsam im Kombi-Paket.

Ablauf im Coaching-Prozess (standardisiert):

1. Erstgespräch zur Ziel- und Bedarfsklärung
2. Auswahl eines passenden Leistungspakets
3. Erstellung und Übermittlung des individuellen Startplans
4. Betreuung gemäß Leistungsumfang und gewählter Laufzeit

