Nikolai Fernholz

Sport- und Bewegungstherapeut

beta.life@gmx.de · beta.life

Personal Training

Persönliche Termine nach Vereinbarung

Für wen?

Für Erwachsene ohne akute Verletzung, die bei orthopädischen oder neurologischen Bewegungseinschränkungen persönlich angeleitet trainieren möchten.

Was erwartet Sie?

Je nach Ausgangslage: Muskelkraft, Gelenkbeweglichkeit, Gleichgewicht oder gezielte Bewegungssteuerung üben.

So läuft es ab

Wir prüfen ausgewählte Bewegungsaufgaben und legen Übungsauswahl, Widerstand, Wiederholungen und Pausen fest. Ihre Reaktion auf die Belastung bestimmt die Anpassung.

Ort und Möglichkeiten

Im Raum Köln: Outdoortraining oder Hausbesuche. Den passenden Ort vereinbaren wir gemeinsam.

Preise und Einführungspakete

	ORTHOPÄDIE		NEUROLOGIE	
	Regulär	Einführung	Regulär	Einführung
60 Minuten	**79 €**	**49,- €**	**99 €**	**49,- €**
5 × 60 Minuten	**395 €**	**349 €**	**495 €**	**449 €**
10 × 60 Minuten	**790 €**	**649 €**	**990 €**	**819 €**

Einmaliger Einführungspreis: 49,- € für die erste Stunde (60 Minuten), für Orthopädie und Neurologie. Danach gelten die regulären Preise oder vereinbarte Paketpreise.

Pakete für neue Kundinnen und Kunden. Vorkasse. Preise für bestehende Kundinnen und Kunden auf Anfrage. Alle Preise sind Endpreise; umsatzsteuerfrei gemäß § 19 UStG.

Informationen und persönliche Anfrage

beta.life@gmx.de · beta.life

Stand: 24.10.2026 · Aktuelle Angaben finden Sie auf beta.life.