



HONORARE

TRAINING UND COACHING
IN DER NATUR, IN ESSEN, TELEFONISCH, PER VIDEO,
MIT/OHNE RAD



WIR KENNEN UNS SCHON, ODER RADCOACHING:

75 MINUTEN

130€



PAKETPREISE FÜR ALLE BUCHBAR:

KOMPAKT - 3*75 MINUTEN

350€

INTENSIV - 6*75 MINUTEN*

800€

EXKLUSIV - 2-TÄGIG**

ab 1.350€

* Bevorzugung bei Terminfindung, schnelle Rückmeldung in akuten Fällen, **ohne Abend-/Wochenend-Aufschlag**. Zeitgleich mit diesem Paket max. 10 KlientInnen

** Wir nehmen uns zwei Tage Zeit (ca. 14 Std.) für Dich und schauen uns Dein Thema ganz genau an. Wir integrieren ausreichend Pausen um die Sessions wirken zu lassen. Natur integrieren wir, so viel wie Du magst. Weitere Kosten hängen von Deinen Wünschen ab.



RAD/E-BIKE/MTB-COACHING/TRAINING

EXKLUSIV 75-90 MINUTEN, ZOLLVEREIN ODER NÄHE GRUGA

130€

E-BIKE / PEDELEC - ZUSCHLAG

20 €



FÜR UNTERNEHMEN AUF ANFRAGE

- Vorträge, Workshops, Kurse, Seminare
- Coachings für Mitarbeitende
- Radwelt-Beratung, Fahrsicherheitstrainings

SIEHE SEITE 2



ZUSCHLÄGE

WOCHENENDE - START NACH 17 UHR -
SONDERWÜNSCHE - AUSSERHALB ESSENS



THEMEN-BEISPIELE FÜR UNTERNEHMEN



PRÄVENTIV RUND UM DIE MENTALE GESUNDHEIT:

- "SICH-SEIN-LASSEN" IN DER NATUR / WALDBADEN
- ZUVERSICHT IN SCHWEREN ZEITEN
- DEIN ATEM - EIN GAMECHANGER
- STRESS KANN KOMMEN - ICH WEISS DAMIT UMZUGEHEN
- ACHTSAMKEIT IN DER NATUR
- GESUNDHEIT - WAS IST DAS
- AUTOGENES TRAINING ODER PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG - WAS IST FÜR WEN GEEIGNET
- THEMEN RUND UM RESILIENZ, BURN-OUT, STRESS
- MENTAL LOAD UND WIE WERDE ICH DAS LOS
- KURS: RESILIENZ-KURS IN DER NATUR
- WORKSHOP: "GESUND IM TEAM" - ODER WUNSCHTHEMEN
- GESUNDE UND ACHTSAME PAUSE DRAUSSEN:
ICH KOMME ZUR FRÜHSTÜCKS-, MITTAGS-, KAFFEE-PAUSE ODER AUCH ALS PAUSEN-ANGEBOT WÄHREND EINER VERANSTALTUNG.



FAHRRADTHEMEN:

- FRAGESTUNDE FÜR NEULINGE (KLEIDERWAHL UVM.)
- DÜRFEN UND NICHT DÜRFEN
- HELMCHECK - RICHTIGE EINSTELLUNG IST ALLES
- KURS: "ICH WERDE ALLTAGSRADLERIN" (8-WÖCHIGER KURS, NUR IN ESSEN BUCHBAR)
- WORKSHOP: ORIENTIERUNG IM RUHRGEBIET MIT KARTE, APP UND KNOTENPUNKTEN
- FAHRSICHERHEITSTRAININGS - REFINANZIERBAR ÜBER DEN WWW.DVR.DE
- MOUNTAINBIKE-TRAININGS/-KURSE - EINZEL-MTB-COACHING