



WO?

Die Beratungen können entweder persönlich oder auch online in Anspruch genommen werden.

***HAUSBESUCHE:** Gerne komme ich auch zu Dir nach Hause und berate Dich in Deiner vertrauten Umgebung (Anfahrt 15 km ab Strobl inklusive).

***ONLINE:** unsere geographische Distanz ist sehr hoch, aber du möchtest trotzdem von mir gecoacht werden? Kein Problem! Ich biete viele meiner Leistungen auch Online (z.B: über Skype an).

WANN?

Sichere dir deine Termine online unter www.tamara-humer.at oder telefonisch unter [+43 660 155 15 22](tel:+436601551522).

Die Beratungstermine werden individuell vereinbart – Flexibilität ist mein Steckenpferd – ich finde für dich einen passenden Termin!

PREIS?

Gemäß §6 Abs. 1 Z 27 UstG wird keine Ust erhoben.

SCHÜLER- UND STUDENTENPREISE: Ich möchte gerne jedem ein Coaching ermöglichen, deshalb passe ich meine Preisgestaltung für Schüler- und Studenten entsprechend an. Bitte kontaktiere mich für mehr Informationen.

LEISTUNGSUMFANG?

Es handelt sich bei dieser Aufstellung um eine Preisliste. Bitte entnimm den vollen Leistungsumfang den ausführlichen Erklärungen auf www.tamara-humer.at/Angebot

GUTSCHEINE: Du willst Fitness verschenken? Dein individueller Gutschein ist hier erhältlich.

€100,- GESCHENKT ! - ICH BIN SVA KOOPERATIONSPARTNER:

Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung bekommen Selbständige von der SVA € 100,- refundiert (Initiative "der Gesundheitshunderter").



Leistungen Ernährungsberatung



Kostenloses Informationsgespräch



Ernährungstraining 1 on 1

*Face to Face

*Online

Analysegespräch
(Ist-Zustand vs Soll-Zustand)

Eur 49,-

Theorieworkshop / Ernährungstraining **Eur 49,-**
(Auswahl aus über 15 Themenbereichen)



Ernährungspläne

*Face to Face

*Online

Step-by-step Plan zum Wohlfühlgewicht **Eur 89,-**
(Muskelaufbau, Fettreduktion, Ernährunsumstellung)

Follow Up **Eur 59,-**
(Folgegespräche, laufende Betreuung)

Learning by doing

Einkaufsexkursion

(Lebensmittelcoaching im Geschäft deiner Wahl)

Eur 59,-

Küchen- und Kühlschranksanalyse

(Lagerung, Hygiene, alternative Lebensmittel)

Eur 59,-

Gruppencoaching

Ihr seid Freunde/Freundinnen oder eine ganze Gruppe, die das gleiche Ziel verfolgt? Kontaktiert mich, ich stelle euch ein individuelles, günstiges Angebot zusammen.

Auswertung von Ernährungsprotokollen

*Face to Face

*Online

Auswertung 3-Tages Protokoll

(Analyse des Essverhaltens, aufdecken von möglichen

Eur 59,-

Auswertung 7-Tages Protokoll

Ernährungsfehlern mit Optimierungsvorschlägen)

Eur 126,-

Leistungen Personaltraining



Kostenloses Informationsgespräch

Analysegespräch

(Ist- Zustand vs. Soll- Zustand)

Eur 49,-



Gruppencoaching

Ihr seid Freunde/Freundinnen oder eine ganze Gruppe, die das gleiche Ziel verfolgt? Kontaktiert mich, ich stelle euch ein individuelles, günstiges Angebot zusammen.



Personal Training

Trainingsplanung

Eur 59,-

Personal Training 60min

Eur 59,-

Folgepläne

Eur 39,-

Personal Training 90min

Eur 89,-

Pakete und Blöcke



Pakete

(werden auch auf individuelle Wünsche angepasst)

Spare im Paket **Eur 45,-** und erhalte ein umfangreiches Leistungsangebot:

- > Theorieeinheiten
- > Ernährungsanalysen
- > Trainingspläne
- > Personal Trainings
- > Betreuung über mehrere Monate
- > individuell auf dich und deine Ziele angepasst

Alle Leistungen findest du auf www.tamara-humer.at

Sporternährung	Eur 299,-
Triathlon	Eur 289,-
Fußball	Eur 329,- (Inkl. Training)
Fit durch die Schwangerschaft	Eur 299,-



Blöcke

(werden auch auf individuelle Wünsche angepasst)

Personal Training 60min

5er Block	EUR 265,- (= -30,-)
10er Block	EUR 540,- (= -50,-)
15er Block	EUR 815,- (= -70,-)

Trainingsplanung

5er Block	EUR 125,- (= -20,-)
Jahresplanung (9 Pläne)	EUR 220,- (= -41,-)

Follow Up

5er Block	EUR 265,- (= - 30,-)
10er Block	EUR 540,- (= -50,-)
Jahresbetreuung (17 EH)	EUR 849,- (= -154,-)

IM HONORAR INKLUDIERT

***Bitte entnimm den vollen Leistungsumfang den ausführlichen Erklärungen auf www.tamara-humer.at**

- ⇒ Individuelle Berechnungen auf dich und deine Lebenssituation angepasst
- ⇒ Persönliche Betreuung
- ⇒ Individuelle Zusammenstellung der Beratungsunterlagen
- ⇒ Umfassende Betreuung: Während des Beratungszeitraumes stehe ich für Rückfragen und Unklarheit per Mail oder Telefon zur Verfügung

RÜCKERSTATTUNG BEI ERNÄHRUNGBERATUNGEN

Krankenkasse

- ⇒ Die gesetzlichen Krankenkassen in Österreich sehen keine Rückerstattung des Honorars für Ernährungsberatungen vor.

Selbstständige Unternehmer

- ⇒ Erhalten jährlich von der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft den sogenannten "Gesundheitshunderter". Für einige gesundheitsfördernde Maßnahmen zahlt die SVA der gewerblichen Wirtschaft € 100,- dazu, u. a. auch für Ernährungsberatungen bei SVA-Kooperationspartnern.



Du möchtest dir dein ganz **individuelles Paket** schnüren? – kein Problem!
Kontaktiere mich einfach, ich freue mich auf dich!



Ich bin flexibel