

Preisliste – detaillierte Beschreibung von Leistungen und Produkte

bei Tupler Technique® Trainerin Anita Gáspárnè Bercsènyi

(Stand vom 04.2024)

Rectus Diastase Check, Erstberatung ca.30 Min. 45 €

In der Erstberatung schaue ich, ob eine Rektusdiastase vorhanden ist und wie stark diese ausgeprägt ist. Wir besprechen, wie das Tupler Technik®-Programm funktioniert und ob das Training für Sie geeignet ist.

(25 € wird bei Buchung der Tupler Technique® Basis Packet angerechnet, wenn die Buchung innerhalb von 12 Monate nach der Rectus Diastase Check erfolgt.)

Basis Paket – 6 Woche Programm (inkl. Handbuch, zzgl. Diastasis Rehab Splint®)

3 Termine, 1 Handbuch, Erreichbarkeit und Unterstützung zwischen den Terminen (per E-mail oder telefonisch), Anamneseerhebung, Befunderhebung, Vorher-Nachher-Fotos, individuelles Training, korrektes Anlegen des Diastasis Rehab Splint®, Erlernen der 4 Schritte der Tupler Technik®, Anpassung von Alltagsbewegungen, Übertragung der Tupler Technik® in den Alltag und Sport

In Einzelcoaching (inkl. Handbuch, zzgl. Gurt) **325 €**

Im Einzeltraining arbeite ich individuell mit Ihnen und kann gezielt auf Ihre Bedürfnisse und Probleme eingehen. Das Einzelcoaching besteht aus 3 Terminen:

1. Termin 90 Min. 2. Termin 60 Min. 3. Termin 60 Min.

In Paarcoaching (für 2 Personen inkl. Handbuch, zzgl. Gurt) **620 €**

Besonders geeignet für Paare oder Freunde/Freundinnen, die individuelle Bedürfnisse und Probleme können besprochen werden, die theoretische und praktische Wissen wird gleichzeitig erlernt und geübt.

Anamneseerhebung vorab per Mail.

3 Terminen: 1. Termin 90-120 Min. 2. Termin und 3. Termin jeweils 90 Min.

In Gruppencoaching (3-5 Personen) **295 €/p. P.**

Für Teilnehmern/innen, die gerne in kleine Gruppen üben und wenig Bedarf an individuelle Beratung haben, möchten aber die Tupler Technique® korrekt erlernen.

Anamneseerhebung vorab per Mail. Befunderhebung und Fotoaufnahme in der Gruppe.

3 Terminen: 1. Termin 120-150 Min. 2. Und 3. Termin: 90-120 Min.

Einzelne Beratungstermine, Folgetermine:

In einigen Fällen dauert das Erlernen der Tupler Technique® länger als 3 Terminen oder ist der Bedarf nach längere Betreuung gewünscht. Nach Wunsch kann eine Betreuung mit zusätzlicher Buchung von Folgeterminen bis 12, 18 Woche lang oder darüber hinaus stattfinden. Die Möglichkeit ein Folgetermin nach längere Zeit nach der Basisbetreuung zu buchen, besteht bei allen Bestandskunden/innen und kann sinnvoll sein bei Umständen, die die Rectusdiastase wieder öffnen oder öffnen können, wie z. B. Verletzungen, geplante Bauch Ops, Schwangerschaft, Leistungsport...

30 Min.(ohne Material) 45 €

60 Min.(ohne Material) 75 €

Nachmessen inkl. Fotos für Bestandskunden 15 €

Für alle Bestandskunden/innen, die Zeit zu Zeit gerne wissen möchten, wie sich der Zustand der geraden Bauchmuskeln und dem Bindegewebe ändert.

Fahrtkosten(Hin- und Rückfahrt) bei Training in häuslichen Umfeld:

Kirchheimbolanden + 5-km-Umkreis:	2,50 €/pro Fahrt
Jede weitere km:	0,40 €

Tupler Technik® Materialien:

- Diastasis Rehab Splint® **79 €**
Materialzusammensetzung: Rückenteil außen: 85% Nylon, 15% Spandex; Rückenteil innen: 100% Nylon; Rückenteil Zwischenschicht: 100% Polyurethan; Elastische Splintarme: 65% Dacron, 35% Gummifaden; Klettverschluss: 100% Nylon; Made in China
"normale" 3-Arm Gurt (schwarz oder beige) in Größen: XS, S, M, L, XL
"kurze" 2-Arm Gurt (schwarz oder beige) in Größen: XS, S, M, L, XL
Beratung bezüglich passende Größe und Anpassung ist inkl. bei Betreuung.
- Handbuch deutsch (bei Basis Paket gratis) **13 €**
- Gurterweiterung
 - einzeln: **10 €**
 - im Set (3Stk.) **30 €**
- Tape **18 €**

Ratenzahlung ist möglich!