

Komfortzonenlauf – Gesamtangebot 2026

Bewegung & Ernährung mit Persönlichkeit und Begeisterung

Bitte wählen Sie die gewünschten Leistungen aus:

Laufcoaching

☐	Laufcoaching	Dauer	Preis (€)
☐	L0 Kostenloses Kennenlernen	20–30 min	kostenlos
☐	L1 Analyse- & Zielgespräch	45 min	50
☐	L2 Trainingsplan-Erstellung (4 Wochen, verlängerbar)	-	65
☐	L3 Trainingsplan-Update / Anpassung	30 min	40
☐	L4a Laufstil-Analyse	45 min	55
☐	L4b Technik-Training / Laufpraxis	45 min	60
☐	L5 Trainings-Feedback / Wochenreflexion	30 min	30

Ernährungsberatung

☐	Ernährungsberatung	Dauer	Preis (€)
☐	E0 Kostenloses Kennenlernen	20–30 min	kostenlos
☐	E1 Analyse- & Zielgespräch Ernährung	45 min	50
☐	E2 Einführung Ernährungstagebuch	30 min	30
☐	E3 Auswertung Ernährungstagebuch (Analyse & Gespräch)	45 min	50
☐	E4 Ernährungsempfehlung (Umsetzungs-Gespräch)	45 min	60
☐	E5 Folgegespräch / Anpassung	30 min	60

Komfortzonenlauf - Laufcoaching & Ernährungsberatung

Preisgestaltung



Alternativ- & Bewegungstraining

○	Alternativ- & Bewegungstraining	Dauer	Preis (€)
○	A0 Kostenloses Kennenlernen	20–30 min	kostenlos
○	A1 Analyse- & Zielgespräch Bewegung	45 min	50
○	A2 Alternativtrainingsplan (mit Besprechung)	45 min	55
○	A3 Praxis-Einheit (optional)	30 min	40
○	B4 Reflexions- & Anpassungsgespräch	30 - 45 min	40

Leistungsbeschreibungen

Laufcoaching

L0 – Kostenloses Kennenlernen – Unverbindliches Gespräch zum gegenseitigen Kennenlernen. Keine Beratung oder Trainingsplanung.

L1 – Analyse- & Zielgespräch – Erfassung der persönlichen Ausgangssituation: bisherige Bewegungserfahrung, Motivation, Lebensumstände und Zielrichtung.

L2 – Trainingsplan-Erstellung (Basis & Folgemonate) – Individueller Trainingsplan mit Inhalten, Intensitätsbereichen und Alltagsempfehlungen. Der Basisplan umfasst 4 Wochen und kann in weiteren 4-Wochen-Paketen verlängert werden. Enthält bis zu 15 Minuten Feedbackzeit pro 4 Wochen.

L3 – Trainingsplan-Update / Anpassung – Anpassung des Plans nach vier Wochen oder bei veränderten Umständen. Inkl. 10 Min. Rückmeldezeit.

L4a – Laufstil-Analyse – Analyse des individuellen Laufstils per Beobachtung oder Video. Bewertung von Haltung, Bewegungsökonomie und Rhythmus mit Empfehlungen zur Verbesserung.

L4b – Technik-Training / Laufpraxis – Praktische Einheit mit gezielten Technikübungen, Lauf-ABC und Bewegungswahrnehmung zur Verbesserung der Lauftechnik.

L5 – Trainings-Feedback / Wochenreflexion – Durchsicht und Bewertung der Trainingseinheiten, Ableitung alltagstauglicher Impulse.

Komfortzonenlauf - Laufcoaching & Ernährungsberatung

Torsten Linkersdörfer, Kleiner Berlin 1, 06108 Halle

E-Mail: info@komfortzonenlauf.de | Instagram: Komfortzonenlauf

Steuernummer 110/245/01215 (Kleinunternehmer nach §19UStG)

05_01_Preisgestaltung_202511182313

Komfortzonenlauf - Laufcoaching & Ernährungsberatung

Preisgestaltung



Ernährungsberatung

E0 – Kostenloses Kennenlernen – Gespräch über Wünsche, Werte und Herangehensweise. Keine individuelle Analyse.

E1 – Analyse- & Zielgespräch Ernährung – Erfassung aktueller Ernährungsgewohnheiten, Tagesstruktur und persönlicher Motive.

E2 – Einführung Ernährungstagebuch – Erklärung zur Führung eines Ernährungstagebuchs, inkl. Beispielen und praktischer Hilfestellung. Inkl. 10 Min. Feedbackzeit.

E3 – Auswertung Ernährungstagebuch (Analyse & Gespräch) – Analyse der Aufzeichnungen im Hinblick auf Essrhythmus, Energiezufuhr, Routinen und Achtsamkeit. Besprechung der Ergebnisse im persönlichen Gespräch, um individuelle Zusammenhänge und Verhaltensmuster bewusst zu machen. Ziel ist das gemeinsame Verständnis des aktuellen Ernährungs- und Alltagsstyps als Grundlage für die folgende Empfehlung.

E4 – Individuelle Ernährungsempfehlung (Umsetzungs-Gespräch) – Persönliches Beratungsgespräch auf Grundlage von E3. Entwicklung eines alltagstauglichen Ernährungskonzepts mit konkreten Empfehlungen und praktischen Beispielen. Enthält bis zu 15 Minuten Feedbackzeit innerhalb von zwei Wochen nach dem Gespräch.

E5 – Folgegespräch / Anpassung – Reflexion und Weiterentwicklung der persönlichen Strategien.

Bewegungs- & Alternativtraining

B0 – Kostenloses Kennenlernen – Gespräch zur Vorstellung ergänzender Trainingsformen. Keine Trainingsplanung.

B1 – Analyse- & Zielgespräch Bewegung – Erfassung der körperlichen Aktivität, Beweglichkeit und Interessen. Definition geeigneter Trainingsformen.

B2 – Alternativtrainingsplan (mit Besprechung) – Erstellung eines individuellen Ausgleichsplans (z. B. Radfahren, Gymnastik, Yoga, Mobility) zur Ergänzung des Lauftrainings. Besprechung und Erklärung der Übungen und Trainingsreize. Enthält bis zu 15 Minuten Feedbackzeit.

B3 – Praxis-Einheit (optional) – Praktische Durchführung und Anleitung der im Plan empfohlenen Ausgleichsübungen (z. B. Dehnung, Mobilität, Yoga). Ergänzend zu B2 buchbar.

B4 – Reflexions- & Anpassungsgespräch – Besprechung der Erfahrungen, Balance und Anpassung der Inhalte.

Komfortzonenlauf - Laufcoaching & Ernährungsberatung

Torsten Linkersdörfer, Kleiner Berlin 1, 06108 Halle

E-Mail: info@komfortzonenlauf.de | Instagram: Komfortzonenlauf

Steuernummer 110/245/01215 (Kleinunternehmer nach §19UStG)

05_01_Preisgestaltung_202511182313

Kombi-Angebote

Die folgenden Kombi-Angebote fassen mehrere Einzelleistungen zu einem vergünstigten Gesamtpaket zusammen.

Kombi-Angebote

o	Alternativ- & Bewegungstraining	Regulär (€)	Einführung (€)
o	Starterpaket Laufcoaching L0, L1, L2, L5	125	110
o	Basis Ernährungsbegleitung E0, E1, E2, E3	115	100
o	Komfortzonenlauf Kombipaket L1, L2, E1, E2, E3	200	180
o	Körperbalance Plus L1, L2, E1, E2, E3, A1, A2	250	220
o	8-Wochen-Betreuung Bewegung & Ernährung L1, L2, E1, E2, E3, 3×L5, 1×B2	290	260

Einführungsangebote – gültig bis 30. November 2026

Komfortzonenlauf ist neu – und wächst mit jeder Begegnung. Ich starte mit Begeisterung und Erfahrung als Lauftrainer und Ernährungsberater in meine Selbstständigkeit. Um mein Angebot gemeinsam mit ersten Klientinnen und Klienten zu entwickeln, biete ich bis zum 30. Juni 2026 Einführungspreise an. So kannst du mich und meine Arbeitsweise kennenlernen – und ich kann meine Konzepte weiter verfeinern, um dich und andere noch besser zu begleiten.

Einführungsangebote

Alternativ- & Bewegungstraining	Regulär (€)	Einführung (€)
L1 Analyse- & Zielgespräch	50	45
L2 Trainingsplan-Erstellung (4 Wochen)	65	55
L3 Plan-Update / Anpassung	40	35
L4a Laufstil-Analyse	55	50
L4b Technik-Training / Laufpraxis	60	55
L5 Wochenreflexion	30	25
E1 Analyse- & Zielgespräch Ernährung	50	45
E2 Einführung Ernährungstagebuch	30	25
E3 Auswertung Ernährungstagebuch	50	45
E4 Ernährungsempfehlung (Umsetzungs-Gespräch)	60	50
E5 Folgegespräch / Anpassung	40	35
A1 Analyse- & Zielgespräch Bewegung	50	45
A2 Alternativtrainingsplan (mit Besprechung)	55	50
A3 Praxis-Einheit (optional)	40	35
B4 Reflexions- & Anpassungsgespräch	40	35

Einführungspreise sind bis 30. November 2026 gültig.

Komfortzonenlauf - Laufcoaching & Ernährungsberatung

Torsten Linkersdörfer, Kleiner Berlin 1, 06108 Halle
 E-Mail: info@komfortzonenlauf.de | Instagram: Komfortzonenlauf
 Steuernummer 110/245/01215 (Kleinunternehmer nach §19UStG)