

## Online - Coachings

Mental • Ernährung • Fitness

Europreise jeweils je nach Tageskurs

### 7 Step

7 Tage, 7 Mails: Mit Infos, Aufgaben und Frage/Antwort.

Starter mit den Basics der 3 Elemente. Ein toller Start, wenn du nicht weisst wie du beginnen sollst und über Mentales, Ernährung und Fitness nicht so recht Bescheid weisst  
Täglicher schriftlicher Kontakt.

Dauer	Total
7 Tage	SFr. 169.00

### Intensiv Coaching

5 bzw. 10 Wochen: Intensive Betreuung.

Mental Training, optimale Ernährung, Fitness steigern, Stressminderung

Gemeinsame Zielsetzung, einen Ernährungsplan (1:1 Umsetzung oder Leitfaden)

gemeinsame Ernährungsoptimierung, eine App mit deinen persönlichen Fitness-Trainings, mit deinen Fitness-Utensilien.

Informationen und Aufgaben für dein mentales Training, die Ernährungsoptimierung und optimales Training, intensive persönliche Betreuung, telefonisches & schriftliches

Coaching (sicher 2 Gespräche oder nach Bedarf)

... ich stehe dir täglich (18/7) zur Verfügung, beantworte deine Fragen & motiviere dich wenn nötig!

Dauer	Total
5 Wochen	SFr. 950.00
inkl. DNA-Stoffwechsel Test	SFr. 1350.00
10 Wochen	SFr. 1800.00 statt SFr. 1900.00
inkl. DNA-Stoffwechsel Test	SFr. 2200.00 statt SFr. 2300.00

### Coaching Gespräche

...was gerade dein Thema ist.

Anzahl	Total
1 Gespräch	SFr. 120.00
5er Abo	SFr. 550.00
10ner Abo	SFr. 1050.00

### "Coaching-light" - Email

Frage/Antwort, Beratung via E-Mail/Whatsapp. Schriftlicher Kontakt wenn du Fragen hast. 1 Gespräch a 30 Min.

Dauer	pro Monat	Total
1 Monat	SFr. 160.00	SFr. 160.00
2 Monate	SFr. 150.00	SFr. 300.00
3 Monate	SFr. 130.00	SFr. 390.00
6 Monate	SFr. 100.00	SFr. 600.00

### "Quick-Coaching" - Whatsapp/Messenger/E-Mail

1 Point: 30 Min. Frage - Antwort, ...ist zu dieser noch eine Frage, gehört's selbstverständlich dazu.

Anzahl	Total
1 Point	SFr. 30.00
5 Points	SFr. 145.00
10 Points	SFr. 280.00

# Direktvergleich

	7 Step	Intensiv Coaching	E-Mail "Coaching-light"	E-Mail "Quick-Coaching"
<b>Informationen und Aufgaben</b> <small>via Memberbereich</small>	✓	✓		
<b>Frage / Antwort auf Aufgaben</b> (und deine Fragen) <small>via Mail (Frage - Antwort"Spiel" mit Weiter- bzw. zielführenden Fragen meinerseits)</small>	✓	✓		
<b>Frage / Antwort auf deine Fragen</b> <small>via Mail/Whatsapp</small>		✓	✓	✓
<b>Persönliches Coaching</b> <small>via Telefon/Video-Chat (sicher 1-2 Gespräch pro Woche oder je nach Bedarf) und Mail/Whatsapp</small>		✓		
<b>Gespräche bei Bedarf</b> <small>via Telefon/Video-Chat</small>	*	✓	* (1 Gespr. à 30' inkl.)	*
<b>Coaching im "Live-Treffen" auf Wunsch</b>	*	✓	*	*
<b>Intensive persönliche Betreuung</b> <small>(18Std/7Tage)</small>		✓		"✓✂" (1 Point. à 30')
<b>Ernährungsplan</b>	✓ (Starter)	✓		
<b>Gemeinsame Ernährungsoptimierung</b>		✓	✓	✓
<b>Persönlicher Trainingsplan via APP</b>	*	✓	*	*
<b>Gemeinsame Zielsetzung</b>	✓	✓	✓	✓

\*Gespräche/Trainings können separat gebucht werden, siehe: Coaching Gespräche...was gerade dein Thema ist.