

Einzel & Abo Preise

Beratung - Coaching	Face to Face pro Pers./1 Std.		Online pro Pers./1 Std.	
	Erstgespräch (Mental • Ernährung • Fitness)		CHF 120.00	
Sport Mental Coaching Mental Coaching	Einzel	CHF 120.00	Einzel	CHF 120.00
	5er Abo	CHF 550.00	5er Abo	CHF 550.00
	10ner Abo	CHF 1050.00	10ner Abo	CHF 1050.00
Ernährungsberatung	Einzel	CHF 120.00	Einzel	CHF 120.00
	5er Abo	CHF 550.00	5er Abo	CHF 550.00
	10ner Abo	CHF 1050.00	10ner Abo	CHF 1050.00
Fitnessberatung	Einzel	CHF 120.00	Einzel	CHF 120.00

Trainings	Face to Face pro Pers./1 Std.		Online pro Pers./1 Std.	
	Bootcamps	ab CHF 10.00* <small>*Die Preise werden von Schulferien zu Schulferien verrechnet. Der Wochenpreis beträgt CHF 30.00. Dafür kannst du an 3 von 4 Trainings (Bootcamp u/o Laufgruppe) teilnehmen. Dies gilt für Bootcamps im Friesenberg. "Ausserhalb" Preis auf Anfrage: ab CHF 25.00</small>		ab CHF 11.00** <small>**Einzeln CHF 15.00 oder für 5 Wochen CHF 170.00 (mit Möglichkeit das Training via Aufzeichnung nach zu-/wiederholen)</small>
Jogginggruppe inkl. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht	Einzel 5er Abo 10ner Abo	CHF 20.00 CHF 95.00 CHF 180.00	Einzel	CHF 20.00 SFr.
Personal Training	Einzel 5er Abo 10ner Abo	CHF 140.00 CHF 650.00 CHF 1300.00	Einzel 5er Abo 10ner Abo	CHF 70.00 CHF 325.00 CHF 650.00
	Betreut pro Pers./30 Min		Unbetreut pro Pers./30-60 Min	
Power Plate®	Einzel 10ner Abo 20er Abo 4 Monats Abo	CHF 40.00 CHF 360.00 CHF 650.00 CHF 750.00	Einzel 10ner Abo 20er Abo 4 Monats Abo	CHF 25.00 CHF 190.00 CHF 350.00 CHF 450.00
	Online			
Deine persönlichen Trainings via Video <small>online Video Training: Erhalte deine Trainings, wähle wie oft und wie lang (60', 45', 30', 15') (Einmal aufgezeichnet: für 5 Wochen empfohlen)</small>			60 Min 45 Min 30 Min 15 Min	CHF 50.00 CHF 40.00 CHF 35.00 CHF 25.00

Finden die Beratungen und/oder Trainings ausserhalb des Friesenbergquartiers statt:

wird ein Aufpreis von 0.70 SFr./Km verrechnet (10 Km ab meinem Standort inkl.). Jenachdem kann über eine Pauschale gesprochen werden.

Bootcamp/Laufgruppe "Auswärts": Einzel: 25.-, 5er: 110.-, 10ner: 220.- (plus allfällige Fahrkosten). Bootcamp/Laufgruppe: ab 5 Personen (bei weniger fällt ein kleiner Zuschlag an)

Abo: Dass das Training auf jeden Fall statt finden kann, auch wenn einmal weniger als 5 sind, werden die "Punkte" fortlaufend abgebucht. 1 Joker (einmal schiebbar).

Abos die nicht eingelöst werden, werden nicht rückerstattet, können jedoch anderweitig eingelöst oder verkauft werden.

Gesamtheitliche Pakete: online Coachings

7 Step		Total
7 Tage		CHF 169.00
<p>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.</p>		
Intensiv Coachings		Total
5 Wochen		CHF 950.00
<i>inkl. DNA-Stoffwechsel Test</i>		CHF 1350.00
10 Wochen		CHF 1800.00 <i>statt CHF1900.00</i>
<i>inkl. DNA-Stoffwechsel Test</i>		CHF 2200.00 <i>statt CHF 2300.00</i>
<p>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!</p>		
"Coaching-light"		Total
	pro Monat	
1 Monat	CHF 250.00	CHF 250.00
2 Monate	CHF 230.00	CHF 460.00
3 Monate	CHF 210.00	CHF 630.00
6 Monate	CHF 180.00	CHF 1080.00
<p>"Coaching-light" - Email Frage/Antwort, Beratung via E-Mail/Whatsapp. Schriftlicher Kontakt wenn du Fragen hast.</p>		
"Quick-Coaching" - Whatsapp/Messenger/E-Mail		Total
1 Point		CHF 30.00
5 Points		CHF 145.00
10 Points		CHF 280.00
<p>"Quick-Coaching" - Whatsapp/Messenger/E-Mail 1 Point: 30 Min. Frage - Antwort, ...ist zu dieser noch eine Frage, gehört's selbstverständlich dazu.</p>		

Direktvergleich: online Coachings - Pakete

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

* Gespräche/Trainings können separat gebucht werden, siehe: Beratung - Coaching (S.1)...was gerade dein Thema ist.