

# ONLINE COACHING

## Basis - Einstieg (3 Monate)

**650 chf**

**Personalisierte Trainingsplan**

**Ernährungs-Guidance (Kalorien & Makro-Schätzung, Supplements)**

**Wöchentlicher Text-Check-in via WhatsApp**

## Fortschritt-Booster (6 Monate)

**1150 chf**

**Langfristige Trainingsplanung**

**Regelmässige Anpassungen**

**Wöchentliche video Check-ins (15min)**

**Technik-Feedback**

**Voller Ernährungsplan**



# HYBRID COACHING

## Basis Einstieg (1 Monat)

**590 CHF**

**Wöchentliche 1:1 Session mit Fokus Technik/Bewegung (4x)**

**Wöchentliche Online Check-ins (15min)**

**Online Trainingsplan für die übrigen Tage**

**Ernährung-Guidance (Kalorien & Makro-Schätzung, Supplements)**

## Fortschritt Booster (3 Monate)

**1690 CHF**

**Wöchentliche 1:1 Session mit Fokus Intensität/Periodisierung (12x)**

**Wöchentliche Online Check-ins (15min)**

**Online Trainingsplan für die übrigen Tage**

**Trainingsanpassungen**

**Voller Ernährungsplan**

## Premium Mastery (6 Monate)

**3190 CHF**

**Wöchentliche 1:1 Session mit Fokus Performance/Variation (24x)**

**Wöchentliche Online Check-ins (15min)**

**Online Trainingsplan für die übrigen Tage**

**Unlimitierte Trainingsanpassungen**

**Voller Ernährungsplan mit Anpassungen**



# 1-ON-1 TRAINING

## Einzel-Session

**150CHF**

**60 min 1:1 Training, oder Initial-Analyse (Mobilität, Haltung, Technik-Feedback)**

## 10er Block

**1430 CHF**

**10x 1:1 Training, Fokus auf Technik und Kraft-Grundlagen**

**Aufbau einer sauberen Trainingsbasis und das Erlernen einer Routine**

**Individueller Trainingsplan für Nicht-PT-Tage**

**Gültigkeit: 2 Monate**

## 20er Block

**2700 CHF**

**20x 1:1 Training mit Fokus auf kontinuierliche Progression und**

**Technik-Verfeinerung**

**Personalisierte Programmierung, die exakt auf Ihre spezifischen Ziele**

**zugeschnitten ist, um dauerhafte Ergebnisse zu gewährleisten**

**Gültigkeit: 4 Monate**

## 36er Block

**4590 CHF**

**36x 1:1 Training mit Fokus auf Performance/Variation**

**Tiefgreifende, garantierte physische Transformation**

**Vollständiges Ernährungsprotokoll & Bioimpedanzanalyse**

**Gültigkeit: 6 Monaten**



# WICHTIGE HINWEISE

**Vereinbarte Termine für Personal Training müssen mindestens 24 Stunden im Voraus abgesagt werden. Bei verspäteter Absage oder Nichterscheinen wird die Session voll abgerechnet.**

**Bei Krankheit, Unfall oder Militärdienst kann die Gültigkeit gegen Vorlage eines entsprechenden Zeugnisses pausiert werden**

**Nicht genutzte Trainingseinheiten verfallen nach Ablauf der Gültigkeitsdauer und sind nicht erstattungsfähig.**

