



PERSONAL. TRAINING PACKAGES

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)

1390 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 , garantiepte 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.

