

Funktionelles Personal Training exklusiv

	Dauer	Preis p/P	
Funktionelles Personal Krafttraining 1:1	60 Min.	CHF	120.—
Funktionelles Personal Krafttraining 1:1	45 Min.	CHF	90.—

Funktionelles Personal Training zu zweit

	Dauer	Preis p/P	
Funktionelles Personal Krafttraining zu zweit	60 Min.	CHF	80.—
Funktionelles Personal Krafttraining zu zweit	45 Min.	CHF	60.—

Funktionelles Personal Training zu dritt

	Dauer	Preis p/P	
Funktionelles Personal Krafttraining zu dritt	60 Min.	CHF	60.—
Funktionelles Personal Krafttraining zu dritt	45 Min.	CHF	45.—

10-er Abo 10% Rabatt

Ernährungsberatung

Ernährung coaching 1:1	60 Min.	CHF	120.—
Ernährung coaching Paket 1:1		CHF	330.—

- ✓ Anamnese
- ✓ Grundsätze/Körperbedürfnisse verstehen lernen. Was passiert warum oder warum nicht?
- ✓ Individuelles Ernährungsprotokoll inkl. Besprechung und Empfehlung
- ✓ Gesundheitsempfehlung ganzheitlich (Ernährung, Kraft, Ausdauer)
- ✓ 2 Wochen Supervision Ernährung
- ✓ 1 Nachkontrolltermin innerhalb 4 Wochen

Triathlon Coaching / Trainingsplanung

Basic		EUR	135.—
Professional		EUR	235.—
Premium		EUR	350.—
Platinum		EUR	700.—

Leistungstests

Spyroergometrie inkl. Auswertung		CHF	190.—
----------------------------------	--	-----	-------

Videoanalysen inkl. Beratung

Laufen	60 - 90 Min.	CHF	120.—/h
--------	--------------	-----	---------

Forest Fitness Gruppentraining

Erwachsene

Gruppentraining Einzel	75 Min./Tr.	CHF	22.--
Gruppentraining 10-er Abo, Gültigkeit 12 Monate	75 Min./Tr.	CHF	195.--
Gruppentraining "NO LIMITS 3", Gültigkeit 3 Monate	75 Min./Tr.	CHF	295.--
Gruppentraining "NO LIMITS 6", Gültigkeit 6 Monate	75 Min./Tr.	CHF	495.--
Gruppentraining "NO LIMITS 12", Gültigkeit 12 Monate	75 Min./Tr.	CHF	895.--

Jugendliche (16 bis 20 Jahre)

Gruppentraining Einzel	75 Min./Tr.	CHF	17.--
Gruppentraining 10-er Abo, Gültigkeit 12 Monate	75 Min./Tr.	CHF	150.--
Gruppentraining "NO LIMITS 3", Gültigkeit 3 Monate	75 Min./Tr.	CHF	250.--
Gruppentraining "NO LIMITS 6", Gültigkeit 6 Monate	75 Min./Tr.	CHF	410.--
Gruppentraining "NO LIMITS 12", Gültigkeit 12 Monate	75 Min./Tr.	CHF	750.--

Kinder (bis 16 Jahre)

Gruppentraining Einzel	75 Min./Tr.	CHF	10.--
Gruppentraining 10-er Abo, Gültigkeit 12 Monate	75 Min./Tr.	CHF	90.--
Gruppentraining "NO LIMITS 3", Gültigkeit 3 Monate	75 Min./Tr.	CHF	145.--
Gruppentraining "NO LIMITS 6", Gültigkeit 6 Monate	75 Min./Tr.	CHF	245.--
Gruppentraining "NO LIMITS 12", Gültigkeit 12 Monate	75 Min./Tr.	CHF	445.--

Vereine

Gruppentraining für Vereine pro Person (mind. 5 Personen)	75 Min./Tr.	CHF	10.--
---	-------------	-----	-------

Einsteigerprogramm 10 Wochen

Gemäss Ausschreibung	60 Min./Tr.	CHF	395.--
----------------------	-------------	-----	--------