

**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	360.—

- ✓ 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**

Spiroergometrie 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.--
------------------------	-------------	-----	-------

**Vereine**

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

**Einsteigerprogramm «Fit in 10 Wochen»**

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