

### **Ernährungsberatung**

➤ Ernährungscoaching 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

➤ Abnehmprogramm in der Gruppe inkl. einem 1:1 Beratungstermin CHF 350.—

- ✓ Anamnese
- ✓ Individuelles Ernährungsprotokoll inkl. Besprechung und Empfehlung
- ✓ Gesundheitsempfehlung ganzheitlich (Ernährung, Kraft, Ausdauer)
- ✓ Treffen in der Gruppe monatlich

➤ Ernährungsworkshop 2,5 bis 3 h (nach Ausschreibung) CHF 120.—

### **Triathlon Coaching / Trainingsplanung**

➤ Basic EUR 185.—  
 ➤ Professional EUR 235.—  
 ➤ Premium EUR 350.—

### **Videoanalysen inkl. Beratung**

➤ Laufen 60 - 90 Min. CHF 180.—  
 ➤ Schwimmen 60 - 90 Min. CHF 180.—

### **Lauftraining**

Gemäss Ausschreibung 60 Min. CHF 20.—

### **Laufworkshop**

Gemäss Ausschreibung 2,5 bis 3 h CHF 180.—

### **Forest Fitness «Swim»**

Kraulkurs gemäss Ausschreibung CHF 180.—

**Forest Fitness Gruppentraining**

**Erwachsene**

Gruppentraining Einzel	75 Min./Tr.	CHF	25.--
Gruppentraining 10-er Abo, Gültigkeit 12 Monate	75 Min./Tr.	CHF	220.--
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. 6 Personen)	60 Min./Tr.	CHF	10.--
---	-------------	-----	-------

**Einsteigerprogramm «Fit in 8 Wochen»**

Gemäss Ausschreibung		CHF	395.--
----------------------	--	-----	--------

**Blackroll Training**

Gemäss Ausschreibung

**TRX Training**

Gemäss Ausschreibung