

Ernährungscoaching

Dauerhaft, gesund abnehmen, ohne zu hungern und ohne jojo-Effekt.

➤ Ernährungscoaching Paket 1:1 und Gruppe CHF 380.—

- Anamnese
- Grundsätze/Körperbedürfnisse verstehen lernen. Was passiert warum oder warum nicht?
- Informationen und Grundlagen einer gesunden Ernährung (Energiedichte, Makronährstoffe, Stoffwechsel, etc.)
- Individuelles Ernährungsprotokoll inkl. Besprechung und Empfehlung
- Berechnung individueller Energiebedarf
- Gesundheitsempfehlung ganzheitlich (Ernährung, Kraft, Ausdauer)
- 2 Wochen Supervision Ernährung
- zusätzlich: Gruppentreffen zwecks Austausch und Motivation, 1 x monatlich an einem Mittwochabend und WhatsApp Gruppe. In der Gruppe kannst du dich mit Gleichgesinnten austauschen.

Bei Bedarf sind zusätzliche 1:1 Termine möglich.

Diese werden separat nach Aufwand verrechnet 60 Min CHF 120.--

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

Triathlon Coaching / Trainingsplanung

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

Laufstilanalysen inkl. Videoaufnahmen und Beratung

Neukunden 60 - 90 Min. CHF 240.—
 Bestehende Kunden 60 - 90 Min. CHF 220.—

Schwimmstilanalysen inkl. Beratung

Neukunden 45 - 60 Min. CHF 200.—
 Bestehende Kunden 45 - 60 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 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 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.--

Vereine

Gruppentraining für Vereine pro Person (mind. 6 Personen) 60 Min./Tr. CHF 15.--

Einsteigerprogramm «Fit in 8 Wochen»

Gemäss Ausschreibung CHF 395.--

Blackroll Training

Gemäss Ausschreibung

TRX Training

Gemäss Ausschreibung