

Leistungen

Basis

- Erstgespräch mit Zielsetzung
- Individuelle Trainingsplan Erstellung
- Einführung in den Trainingsplan
- Zugriff auf die Coaching App
- Support via Chat-Funktion in der App
- Anpassungen am Trainingsplan falls notwendig
- Dauer: Bis 4 Monate

CHF 160.–

Plus

- Alle Leistungen aus Basis
- **2 Re-Check Trainings nach 1 Woche bzw. 1 Monat oder nach Vereinbarung**

CHF 320.–

Bestes Preis-Leistungs-Verhältnis

Intensiv

- Alle Leistungen aus Basis
- **10 Personal Training Einheiten von 60 Minuten**

CHF 880.–

FMS Analyse

CHF 120.–

Optionale Leistung (Nur in Kombination mit einer Trainingsplanerstellung möglich)

- Functional Movement Screen Analyse
- Analyse Deiner Stärken und Schwächen im Bereich Mobilität und Stabilität in verschiedenen Gelenken und Muskelketten
- Individuelle Anpassung Deines Trainingsplanes anhand der Analyse