

# Preisliste

---

**Suchen Sie ein passendes Angebot heraus und kontaktieren Sie uns. Wir freuen uns, Sie kompetent und auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestützt zu beraten und zu begleiten.**

---

## **Top Programm**

### **Ausgangslage:**

- Als ambitionierter und vielbeschäftigte Person und Athlet sind Sie angewiesen auf eine effiziente und zielgerichtete Trainingsgestaltung, mit der Einbindung Ihres Umfeldes und der gegebenen Alltagsstruktur
- Ihre sportlichen Ziele im Ausdauerbereich sind vielfältig und richten sich nach Ihrem beruflichen und persönlichen Umfeld und müssen deshalb exakt abgestimmt sein.
- Sie geben sich nicht mit halbherzigem zufrieden und schon gar nicht was das Training und Ihren Herausforderungen betrifft.
- Ein enger und persönlicher Kontakt ist jederzeit garantiert. Sie schätzen die Möglichkeiten eines gemeinsamen Trainings.
- Wir garantieren Ihnen Unterstützung in den Bereichen Trainingsplanung, Wettkampf, Ernährung und Psyche.

### **Unser Angebot:**

- Einmaliges ein ca. 1 – 1 ½ stündiges persönliches Gespräch
- Regelmässige Standortgespräche
- Erstellen mehreren Trainingspläne über einen vereinbarten und klar definierten Zeitraum, je nach Trainingsstand und Planung
- Persönliche Trainings, welche bei Programmaufnahme besprochen und definiert werden
- Lauf- Schwimm, Velotechniktraining
- Persönliche Ernährungsberatung sowie ein angepasster Ernährungsplan, welcher bei der Programmaufnahme besprochen und definiert wird
- Krafttrainingsberatung
- Unbeschränkter Kontakt über Telefon oder Mail.

### **Kosten:**

- Laufzeit diese Top Programms ist 6 Monate
- CHF 650.-- / Monat in bar (zahlbar 1 Monat im Voraus, inkl. MwSt.). Danach auf Bankkonto