

## Survival Fitness - Probemonat 1:1

Lass uns zusammen starten! Wir freuen uns über dein Interesse an einem Probemonat bei Survival Fitness. Unsere Mission ist es, dir einen Weg aufzuzeigen, wie du mit spielerischer Leichtigkeit zu mehr Bewegung im Alltag findest und damit die Erfahrung machst, welche Kraft in dir steckt. Wir begleiten dich Schritt für Schritt in Richtung deines Ziels, lassen dich nicht stehen und zeigen dir auf, dass der Weg dorthin Spass machen darf.

Wenn die «Chemie» und die Zusammenarbeit stimmt und es dir Spass macht mit uns zu trainieren, hast du nach dem Probemonat die Gelegenheit, mit uns ein halbes Jahr intensiv weiter an deinen Zielen zu arbeiten.

Ein Probemonat bekommst du bei uns bereits ab CHF 640.-\* je nach Trainingsintensität. Im Folgenden sind die darin enthaltenen Leistungen aufgelistet.

**Variante 1 „light“:** 1x wöchentlich 60 Minuten Personaltraining CHF 640.-\*

**Variante 2 „power“:** 2x wöchentlich je 60 Minuten Personaltraining CHF 1280.-\*

**Gültigkeit:** 5 Wochen / **Absagefrist:** 24 Stunden vor Trainingsbeginn

- ✓ 1 vollen Monat Betreuung und Coaching
- ✓ 4 oder 8 x Personaltraining vor Ort
- ✓ Standortbestimmung und Re-Testing nach 4 Wochen (Mobilitäts-Test, Sport-Test, Körperfett Analyse anhand von Caliper Messung)
- ✓ Wöchentliche Personaltrainings mit ganzheitlichem Coaching Ansatz
- ✓ Betreuung und Hilfestellung via Whatsapp oder E-Mail (Rundumbetreuung)
- ✓ Ernährungstagebuch mit Analyse und individuellem Coaching
- ✓ Ernährungsleitfaden und Hilfsdokumente für zuhause
- ✓ Supplement-Empfehlung aufgrund von Caliper Messung und dazugehörige abgestimmte Ernährung
- ✓ Hauseigene Rezepte als PDF zum Nachkochen
- ✓ Einfach umsetzbare Videos für dein Training zuhause für noch mehr Erfolg
- ✓ Individuelle Mobility Übungen für einen schnellen Fortschritt

Wir freuen uns darauf, mit dir das Abenteuer zu starten und zusammen den Weg bis zu deinem Ziel zu gehen!

\* die Preise verstehen sich exkl.. 8.1% MwSt.

Zahlungsinformationen: Bezahlung bar oder via Banküberweisung.