



BEWEGEN

Wir lassen dich nicht alleine! Im Personal Training arbeiten wir intensiv auf einer wöchentlichen Basis mit dir zusammen. Je nachdem, welche Wünsche du hast, und wo du in deiner Bewegungsfreiheit stehst, trainieren wir 1- bis 2-mal für 60 Minuten in unserem Basecamp mit dir auf dein Abenteuer hin.

Das Angebot startet immer mit einem **Probemonat**. Anschliessend arbeiten wir in derselben Intensität für **sechs Monate** weiter. Dank regelmässigen Messungen und Tests wissen wir immer, wo du stehst und an was es weiterzuarbeiten gilt. Optional erhältst du eine auf dich zugeschnittene Ernährungsberatung, bekommst zusätzliche Trainingspläne für zuhause und hast jederzeit die Möglichkeit, mit uns in den Austausch zu treten.

Das Angebot ist grundsätzlich auch als Paar oder im Dreierteam buchbar, nehme bei Interesse gerne Kontakt mit uns auf.

| Probemonat «Bewegen» | HalbjahresAbo «Bewegen» |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Probemonat «Light»: 4 Sessions vor Ort, CHF 640*• Probemonat «Power»: 8 Sessions vor Ort, CHF 1280* | <ul style="list-style-type: none">• Halbjahresabo «Light»: 20 Stunden à 60 Minuten vor Ort oder online, einmal pro Woche, CHF 3100*• Halbjahresabo «Power»: 40 Stunden à 60 Minuten vor Ort oder online, zweimal die Woche, CHF 6100* |
| <p>Das ist alles in deinem Abo «Bewegen» enthalten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Standortbestimmung• Caliper Messung (Körperfett)• Mobilitäts- und Sporttest• Einführungstraining bis 90 Minuten• Wöchentliche Trainings à 60 Minuten• 1:1 Betreuung und Coaching | <ul style="list-style-type: none">• Laufende Re-Testings• Persönliche Trainingspläne• Ergänzendes Videomaterial• Survival-Kochrezepte als PDF• Ernährungsberatung• Supplement-Empfehlungen |

*Alle Preise verstehen sich exkl. MwSt.

