



SPORTMENTAL & NUTRITION

COACHING

Denise Romer

FLOW YOU

Leichter Einstieg für alle, die kleine Schritte gehen möchten.

- Impulse für Mindset, Training & Ernährung
- 2-4 einfache Rezepte pro Monat

Preis: CHF 15 / Monat oder CHF 150 für 1 Jahr

Discover

Zum Kennenlernen

- 2 Termine: Erstgespräch + Analyse & Auswertung
- Mit BIA, Caliper & Fragebogen

CHF 220

Essentials

Dein Fundament

Startgespräch (60 Min)

- 3xAnalysen im Kompetenz- und Trainingszentrum Rüti (BIA, Caliper, Fragebogen)
- Ernährungs- und Trainingsplan inkl. Anpassungen

CHF 690

Balance

Der nächste Schritt

Startgespräch (60 Min)

- Alles aus Essentials
- 2x Mentalcoaching (online oder vor Ort)
- Zugang zum Flow you Programm
- WhatsApp-Support für kurze Fragen

CHF 1'200

Elevate

Dein Rundumcoaching

Alles aus Balance

- 6x Mentalcoaching (alle 2 Monate)
- 3 Ernährungs- und Trainingsplan-Updates pro Jahr
- Exklusive Rezepte & Impulse, engere Begleitung

CHF 1'800 / Jahr



Einzelangebote

Sportmentalcoaching / Hypnose

- auch online möglich

CHF 160.- / h

BIA / Calipermessung inkl. Fragebogen

CHF 79.-

Individueller Trainingsplan

CHF 90.-

Personaltraining

CHF 100.-

SPECIALS

OCEAN RETREAT

Exklusive Auszeit auf dem Segelboot in der Südsee

- Retreats in der Südsee
- Auszeit mit nachhaltiger Wirkung

Preis auf Anfrage



MINDREACTION

denise@flowyou.ch

076 414 50 44