



Sport- und Ernährungscoaching

Sport- und Ernährungscoaching (45min)----- CHF 100.-

Informationen zur Ernährungsdiagnostik und Coachings, Besprechung deines IST-Zustands und deiner Ziele

Kickoff (3 Termine)----- CHF 390.-

Standortbestimmung, Ernährungstagebuch, BIA-Impedanzanalyse, Calipermessung, Ernährungs- und Trainingsplan, Auswertung, individuelle Anpassung der Trainings- und Ernährungspläne, Nachbesprechung

Highspeed (6 Termine)----- CHF 1290.-

Komplettes Testing bei jedem Termin (BIA-Impedanzanalyse und Calipermessung), Ernährungsplan, Mentalcoaching/Sporthyypnose mit Vor- und Nachbesprechung, Anpassung der Trainings- und Ernährungspläne

Best Body Ever Concept (12 Wochen)----- CHF 690.-

Start jeweils: Januar/April/September

Standortbestimmung, Ernährungstagebuch, BIA-Impedanzanalyse, Calipermessung, Ernährungs- und Trainingspläne, Whatsapp-Support, Challenge-Gruppe, Rezepte und Praxistipps, Detox-Programme, Trainingsupport, Nachbesprechung

Einzelpreise

Mentalcoaching / Sporthyypnose----- CHF 160.-/h
BIA-Impedanzanalyse / Calipermessung----- CHF 79.-