



Trainingspakete im Überblick

Die Kosten der einzelnen Trainingspakete orientieren sich vorrangig am **zeitlichen Umfang** der Trainingsplanung und Trainingsanalyse (Betreuung).

Bei jedem der Trainingspakete begleitet Dich ein **persönlicher Trainer**, der sich an Deinen Bedürfnissen, Leistungsmerkmalen und Trainingszielen orientiert – seien diese auf Fitness- und Gesundheitsebene oder auf Leistungssportniveau.

Trainingsplanung	basic	standard	advanced	professional
Persönliches Einführungsgespräch	30min	45min	60min	120min
Persönliches Tagebuch	✓	✓	✓	✓
Detaillierter Trainingsplan mit täglichen Trainingseinheiten	monatlich	14-21 tägig	wöchentlich	wöchentlich
Jahresperiodisierung	✗	✓	✓	✓
Trainingslager planung	✗	1 Trainingslager	mehrere Trainingslager	mehrere Trainingslager
Wettkampfvorbereitung/ -planung	✗	1 Hauptwettkampf	mehrere Wettkämpfe	mehrere Wettkämpfe
Trainingsanalyse	monatlich	2-wöchentlich	wöchentlich	täglich
Bodyanalyse (Muskel-Fett-Kontrolle)	✗	1x jährlich	2x jährlich	3x jährlich
Ernährung	✗	Einführung	Beratung	Beratung & Anpassung
Trainerkontakt über Mail/Web	monatlich	2-wöchentlich	unbeschränkt	unbeschränkt
Trainerkontakt per Telefon	✗	Monatlich	wöchentlich	täglich
Leistungstest*	✗	✗	1x jährlich inkl.	2x jährlich inkl.
Kosten/Buchung**	basic	Standard	advanced	professional
Mindestbuchung	1 Monat	3 Monate	6 Monate	6 Monate
Einmalige Einrichtungsgebühr	30,- CHF	30,- CHF	30,- CHF	30,- CHF
Monatliche Gebühr	95,- CHF	140,- CHF	220,- CHF	420,-CHF

* bei Buchung eines Trainingspaketes wird eine Rabatt von 10% auf Leistungen der Leistungsdiagnostik und Biomechanik gewährt

** jedes Trainingspaket kann durch einen Aufpreis von 30,- CHF zu einem polysportiven Trainingsplan umgewandelt werden (z.B. Duathlon, Triathlon, Gigathlon, ...)