



Training-Regeneration-Inspiration

Paketpreise Einzelsportler*innen

| Persönliche Angebote | Health | Performance Einzeldisziplin | Performance Triathlon |
|-------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Einführungsgespräch* | 1h | 1h | 1h |
| Trainingsplanung | monatlich | 14-tägig | wöchentlich |
| Trainingsbesprechung Feedback 30min | 1x/2 Monat | 1x/Monat | 1x/Monat |
| E-Mail und Tel. Kontakt | frei | frei | frei |
| Leistungsdiagnostikempfehlung* | optional | min.1x/Jahr | min.1x/Jahr |
| Mindestlaufzeit | 3 Monate | 3 Monate | 3 Monate |
| Preis/Monat | CHF 180.00 | CHF 180.00 | CHF 280.00 |

*im Paketpreis nicht inbegriffen

Preisliste optionale Angebote

| | | |
|--|----------------|------------|
| Einführungsgespräch (Ist-Zustand und Zielbestimmung) | 60 Minuten | CHF 120.00 |
| Personaltraining (Techniktraining: Lauf, Rad, Schwimmen) | 45 Minuten | CHF 80.00 |
| Wettkampfbesprechung/Betreuung vor Ort | n. Absprache | |
| Krafttraining (Kraftraum CIRCLES) exkl, Personaltraining Krafttraining Einführung 45 Minuten CHF 80.00 | monatlich | CHF 80.00 |
| Koordinationstraining SENSOPRO (im Kraftraum CIRCLES) | 10er Abo | CHF 150.00 |
| Gruppentraining Yoga/Pilates (im Kursraum CIRCLES) | 10er Abo | CHF 225.00 |
| Leistungsdiagnostik (Feldtest) | 60 Minuten | CHF 120.00 |
| BIA-Messung (Erstsitzung mit Ernährungsberatung CIRCLES) | 60 Minuten | CHF 130.00 |
| SPONSER Sportfood (Bestellung über mich) | Rabatt 10% | |
| HRV 24h-Messung 2 Termine (Instruktion + Auswertung CIRCLES) | 60 Minuten | CHF 265.00 |
| Massage (Krankenkassen anerkannt) | 25 Minuten | CHF 65.00 |
| Massage (Krankenkassen anerkannt) | 55 Minuten | CHF 144.00 |
| Mentalcoaching (Autogenes Training, Visualisierung) | 60 Minuten | CHF 145.00 |
| sportteam (Mitgliedschaft für diverse Gruppentrainings, Wettkämpfe, Events usw.) | Jahresmitglied | CHF 190.00 |

Für weitere Auskünfte und Spezialkonditionen Termine bitte Kontaktaufnahme per Mail:

info@tri-motion.ch



Training-Regeneration-Inspiration