



VERSTEHEN

Du trainierst selbstständig auf dein spezielles Ziel hin. Wir besprechen mit dir deine Fortschritte und schauen uns deine Technik und Methodik genauer an. Du erhältst auf monatlicher Basis im Rahmen eines Personal Trainings vertiefte Feedbacks und Analysen über deinen eigenen Prozess.

Neben der individuellen Beratung erarbeiten wir mit dir deine Trainingspläne für zuhause oder dein eigenes Gym. Zudem hast du jederzeit die Möglichkeit, mit uns in den Austausch zu treten. Das Angebot startet immer mit einem **Probemonat**. Anschliessend arbeiten wir gemeinsam im Rahmen eines **10er-Abos** auf dein Abenteuer hin.

Probemonat «Verstehen»	10er-Abo «Verstehen»
<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">• 10 Personal Trainings à 60-75 Minuten vor Ort oder online, CHF 1750*
Das ist alles in deinem Abo «Verstehen» enthalten: <ul style="list-style-type: none">• Standortbestimmung• Caliper Messung (Körperfett)• Mobilitäts- und Sporttest• Analyse deiner Technik und Methodik• Monatliche Trainings à 60 Minuten• 1:1 Betreuung und Coaching	<ul style="list-style-type: none">• Laufende Re-Testings• Persönliche Trainingspläne• Ergänzendes Videomaterial• Ernährungsberatung• Survival-Kochrezepte als PDF• Supplement-Empfehlungen

*Alle Preise verstehen sich exkl. MwSt.

