



		1 Monat	3 Monate	6 Monate
Bronze	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Übungen (3x BBP & Arme, 2x Ausdauer / Woche) Allgemeine Ernährungsinfos Spontane Herausforderungen Inkl. Support innerhalb der Gruppe 	12.50 Sfr.	35.00 Sfr. statt 37.50	70.00 Sfr. statt 75.00 Sfr.
Silber	<ul style="list-style-type: none"> Persönlicher TrainingsPlan (nach deinem Zeitplan; wie oft, wann, wie lang) Allgemeine Ernährungsinfos, Spontane Herausforderungen Inkl. Support (Training) 	30.00 Sfr.	85.00 Sfr. statt 90.00 Sfr.	170.00 Sfr. statt 180.00 Sfr.
Gold (pro-Mitglied)	<ul style="list-style-type: none"> Persönlicher Trainingsplan (nach deinem Zeitplan; wie oft, wann, wie lang) Ernährungsoptimierung inkl. Support Spontane Herausforderungen im Aktivitätenplan Inkl. Support (Training) 	99.00 Sfr.	285.00 Sfr. statt 297.00 Sfr.	580.00 Sfr. statt 594 Sfr.
Diamant (dein Personalcoach dabei immer dabei)	<ul style="list-style-type: none"> 1. Treffen bei dir (innerhalb 30km, ab 30km 0.70 Sfr./km) für Standortbestimmung (Ist-soll; inkl. Körperanalyse) Gemeinsame Zielsetzung & Trainingsplanung Persönlicher Trainingsplan Ernährungsoptimierung Tägliche Betreuung und Motivierung Spontane Herausforderungen Erinnerungen Erfolgskontrolle 2. Treffen Standortbestimmung (Ist-Zustand .. Allenfalls weitere Planung) ab 2. Monat 1-2 Treffen nach Bedarf 	320.00 Sfr.	920.00 Sfr. statt 960.00 Sfr.	1800.00 Sfr. statt 1920.00 Sfr.

Das bekommst du:

- ca. 3000 Trainingsübungen (ohne/mit Geräten (für Zuhause, fürs Fitness-Studio, Power Plate, TRX und vieles mehr), Kraft, Ausdauer etc.)
- Trainingspläne
- Mehrwöchige Trainingsprogramme
- Ernährungstagebuch
- für PC / Mac, Gratis App: Smartphone, Tablet (trainieren wann und wo du willst)
- Online Club-Gemeinschaft
- Herausforderungen
- Online-Trainingsanleitung (3D Animation)
- Online-Support
- Motivation ...und vieles mehr!

(keine Mindestlaufzeit)

