

PREISLISTE

Foundation sports | nutrition | social
by Jannika Schütze

Sports

Personal Training:

Basis Paket: 1x Personal Training 60 min, 1 Ganzkörper Trainingsplan zum selbst ausführen, Support und eine aneinander aufbauende Trainingsstruktur, Coaching mit wöchentlichen Fragebögen zu Schlaf, Stress und Alltagsbewegung

175 CHF pro Monat

Zubuchbare Einheiten:

1 Einheit: 100 CHF

5 Einheiten: 475 CHF (5% Rabatt)

10 Einheiten: 900 CHF (10% Rabatt)

15 Einheiten: 1275 CHF (15% Rabatt)

Paar-Training

Basis Paket: 1x Personal Training 60 min, 1 Ganzkörper Trainingsplan zum selbst ausführen, Support und eine aneinander aufbauende Trainingsstruktur, Coaching mit wöchentlichen Fragebögen zu Schlaf, Stress und Alltagsbewegung

125 CHF pro Person pro Monat

Zubuchbare Einheiten:

(Pro Person)

1 Einheit: 65 CHF

5 Einheiten: 308.75 CHF (5% Rabatt)

10 Einheiten: 585 CHF (10% Rabatt)

15 Einheiten: 828.75 CHF (15% Rabatt)

Nutrition

Ernährungscoaching:	Ausführliche Anamnese (inkl. Alltags- und Essverhalten), Individueller Ernährungsplan Persönliche Coaching-Gespräche von jeweils ca. 60min Kundenspezifische Empfehlungen zu Lebensmittelauswahl, Essverhalten, Lifestyle und Nahrungsergänzung, Erstellung einer zielgerichteten Kalorien- und Makronährstoffbilanz, Einführung in das Kalorien- und Makronährstoff-Tracking, Formfotos zur Fortschrittsüberprüfung, Individuelle Sachthemen (z. B. Sporternährung, Darmgesundheit)
3 Monate	900 CHF
6 Monate	-10% (statt 1'650 CHF) Angebotspreis 1'485 CHF
9 Monate	-15% (statt 2'400 CHF) Angebotspreis 2'040 CHF
12 Monate	-20% (statt 3'150 CHF) Angebotspreis 2'520 CHF

Social

Group Fitness

Trainiere in 4er Gruppen und profitiere von Motivation, Gemeinschaft und abwechslungsreichen Formaten.

Drop In:

30 CHF pro Einheit

10er Karte

250 CHF

Sports-Event Fitness

Durchführung eines speziell konzipierten Gruppenkurses für Unternehmen. Die Trainingseinheit kombiniert sozialpädagogische Elemente mit Fitnessübungen, fördert Teamgeist, Gesundheit und Motivation und ist für alle Fitnesslevel geeignet. Teilnahme als geschlossene Gruppe (max. 6 Personen) für Mitarbeiter oder Kunden.

150 CHF á 60 min

Social+

Wir bieten individuelle Trainings- und Ernährungskonzepte für Menschen, die besondere Begleitung benötigen. In Zusammenarbeit mit Therapeut:innen und Ärzt:innen schaffen wir Sicherheit, Orientierung und neue Routinen rund um Bewegung und Essverhalten. Ziel ist es, positive Erfahrungen, Entwicklung und Selbstvertrauen nachhaltig zu fördern.



Für mehr Informationen

www.foundationports.ch

Tel: +41 76771 01 43 | E-Mail: info@foundationports.com |