Dieses Paket dient als bewährte Orientierung für den Einstieg. Da jede Begleitung so individuell ist wie Ihre Ziele, passen wir Ablauf, Dauer und Frequenz im gemeinsamen Gespräch exakt an Ihre Bedürfnisse an.

Starter-Paket Gesundheit & Fitness *Rahmen: ca. 6 Monate (flexibel einlösbar)*

Der perfekte Start in ein bewegtes Leben!

- **Standortanalyse:** Gesundheitscheck, Körperanalyse und Check-up Test (90').
- Personal Training **12 Einheiten à 75 Minuten** (bei Ihnen zu Hause oder draussen in der Natur).
- **2 Trainingspläne** für ein abwechslungsreiches und eigenständiges Training.
- **Erfolgskontrolle** (90').
- Die Testergebnisse und Erfolge werden grafisch zu hochwertigen Handouts aufbereitet.
- Inkl. Wegpauschale im Stadtgebiet Biel. Ausserhalb gemäss AGB, nach Aufwand.

Fr. 3'560.-

12er-Paket Personal Training (75') Rahmen: ca. 6 Monate (flexibel einlösbar) **Fr. 2'700.-**

Der Preis bildet den gesamten Terminaufwand ab – also nicht nur das Training selbst, sondern auch die gründliche Vor- und Nachbereitung. Da ich bewusst individuell arbeite, werden die Einheiten jeweils auf Ihre Ziele und Ihre aktuelle Situation abgestimmt und entsprechend sorgfältig geplant.

In der Einheit enthalten sind u.a.:

- Planung der Einheit (Ziele, Trainingsaufbau, Anpassungen an Tagesform/Beschwerden)
- laufende Progressions- und Belastungssteuerung
- kurze Dokumentation/Notizen
- Nachbereitung (Reflexion, nächste Schritte, ggf. kleine Inputs/Übungen)
- Wegzeit (Hinfahrt in der Regel 15–20 Minuten)

Insgesamt entspricht eine Einheit damit meist mindestens **2 Stunden** Aufwand.