

Modulsystem Startpaket

Preis gültig ab 1 Jan 2009

	Allgemein	Standard Paket	Figur	Gesundheit	Best Aging	individuell			
Eingangsfragebogen	kostenlos	kostenlos	kostenlos	kostenlos	kostenlos				
Fitnessanalyse im Gesamtpaket									
Blutdruckmessung	10 €	30 €	10 €	10 €	10 €				
Pulsmessung									
Körpergewichtsmessung									
Körperumfangmessung									
Body-Mass-Index									
Körperfettmessung							5 €	5 €	5 €
Herz-Kreislauf-Test Ergometer bzw. Polar							20 €	20 €	20 €
Koordinationstest							kostenlos	kostenlos	kostenlos
Dehnfähigkeitstest							10 €		10 €
Trainingsprogramm:									
Einsteiger > Orientierung	25 €	25 €	25 €	25 €	25 €				
Trainingsplananpassung – Methodenwechsel	15 €	15 €	15 €	15 €	15 €				
Wiederholung Fitnessanalyse	15 - 40€	15 €	0 €	15 €	15 €				
Basisbetreuung Kontrolle der Bewegungsausführung; Trainingsplankurzanpassung; dyn. Übungsanpassung	kostenlos	kostenlos	kostenlos	kostenlos	kostenlos				
dynamischer Krafttest	15 – 20€		15 €	15 €	15 €				
Fachseminar:									
Trainingsgrundlagen	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €				
Ernährungsgrundlagen	10 €	10 €	10 €	10 €	10 €				
Zielfindungsseminar	kostenlos	kostenlos	kostenlos	kostenlos	kostenlos				
Back Check (isometrischer Krafttest)									
kleiner > Bauch, unterer Rücken, Lateral	30 €								
grosser > Brust, oberer Rücken, HWS	45 €			45 €	45 €				
Wiederholung Back Check	35 €			15 €					
Kinesiologischer Test	50 €								
Wellness Trainingsplan	20 €								
Absprache Ernährungsgewohnheiten	15 €	15 €	15 €	10 €	10 €				
Ernährungs- + Stoffwechselanalyse	20 €		20 €	20 €	20 €				
1 Monat Ernährungsplan	79 €								
Persönlichkeitsstrukturanalyse	50 - 250 €								
Anmeldegebühr inkl. Mitgliedsausweis	20 €	20 €	20 €	20 €	20 €				
Paketrabatt		140 €	165 €	245 €	220 €				
		30%	40%	40%	40%	25%			
Betreuung als Gesamtpaket		98 €	98 €	146 €	133 €				