

HONORAR / PREISE gültig ab 01.06.2023

Bewegungssysteme

Beweglichkeitstraining & Koordinationsprogramme 80 Sfr / 60 min

Yogaunterricht 80 Sfr / 60 min

Bewegungsanalyse 100 Sfr / 60 min

Analyse des aktuellen Gesundheitszustandes bezüglich Haltung und Bewegungsabläufe, Erstellen von persönlichen und abgestimmten Trainingsplänen

Klettern / Bouldern

Privatunterricht 1 – 2 Personen 80 Sfr / 60 min

3 – 4 Personen 90 Sfr / 60 min

1 - 4 Personen pro Unterrichtseinheit
Halleneintritte und Schuhmieten werden separat berechnet

- * Schnupperlektionen
- * Sicherheitstraining
- * Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe
- * Personal Trainer: Trainingspläne / individuelle Trainingsbegleitung
- * Technik- und Trainingskurse

Krafttraining

Training für Kraft / Ausdauer / Schnelligkeit 80 Sfr / 60 min

physiotherapeutische Interventionen / Rehabilitationsmassnahmen
optimale, ergonomische, körpertyp-spezifische Trainingsmethoden

Bouldern / Slackline / Akrobatik / Jonglage

halbtägiger Bewegungsunterricht 350 Sfr / Unterricht

1 – 10 Personen pro Unterrichtseinheit
Der Unterricht findet nach Absprache drinnen oder draussen statt
(Bewegungsraum, Park, Bouldergebiet)
Im Preis inbegriffen: Unterrichtsmaterial Slackline, Jonglage-Utensilien,
Crashpat

Massage

Klassische Entspannungs- oder Therapiemassage 80 Sfr / 60 min

45 Sfr / 30 min