



## Preise und Leistungen

Stand 1. November 2018; Änderungen vorbehalten

Ein persönliches Coaching hat seinen individuellen Preis. Für eine detaillierte Offerte Ihres Coachings nehmen Sie Kontakt auf. [matthias.klotz@impulscoaching.ch](mailto:matthias.klotz@impulscoaching.ch) oder 079 / 641 35 64

### Preise Einzelstunden (Schwimmen, Laufen, Beratungen etc...)

Preis pro 60min

- Ein oder zwei Personen Fr. 160.—
- Drei Personen Fr. 180.—
- Mehr Personen auf Anfrage

Plus allfällige Eintritte in das Schwimm-/Hallenbad. Diese Preise gelten für den Arbeitsort Biel.

### Preise Coaching

Ein Coaching beginnt mit einer Standortbestimmung mit einer Praxislektion in den gewählten Sportarten und einem Gespräch. Diese Standortbestimmung wird zum Einzelstundenpreis verrechnet.

Das darauffolgende Coaching wird mit Monatspauschalen abgerechnet. Folgende Angaben sind Erfahrungswerte; der tatsächliche Preis wird individuell festgelegt.

	<b>2 x Gespräch pro Woche</b>	<b>1 x Gespräch pro Woche</b>	<b>1 x Gespräch in 14 Tagen</b>
<b>Fitness</b>			
• Laufen	350	290	250
• Schwimmen	380	320	270
• Triathlon	470	380	310
<b>Competition</b>			
• Laufen	430	360	290
• Schwimmen	450	380	310
• Triathlon	530	460	390
• Ironman (Quali Hawaii)	750	590	--
<b>Professional</b>	Preise und Leistungen nach Absprache		

Preise in Schweizer Franken; pro Monat



## Leistungen Coaching

Folgender Leistungskatalog zeigt die Leistungen innerhalb eines Coachings auf:

### Fitness

- Trainingsplanung und –Gestaltung
- Trainingsanalyse
- Kontakt Mail oder Telefon gemäss Absprache
- Erreichbarkeit (7 Tage, nicht 24h)
- Ernährungsberatung Sport
- Ernährungsberatung Alltag
- Mentale Aspekte

### Competition

- Trainingsplanung und –Gestaltung
- Trainingsanalyse
- Saison- und Wettkampfplanung
- Saison- und Wettkampfanalyse
- Mentale Aspekte
- Kontakt Mail oder Telefon gemäss Absprache
- Erreichbarkeit (7 Tage, nicht 24h)
- Ernährungsberatung Sport und Alltag

### Informationen Coaching

- Die Benützung von impuls'n'coaching® documentation ist im Preis inbegriffen
- Reduzierter Tarif der Einzelstunden im Rahmen eines Coachings: Fr. 120.— /h
- Allfällige Spesen und Wegzeit können zusätzlich verrechnet werden
- Ein Gesundheitscheck wird empfohlen
- Aufkündigung des Coachings mit einer Kündigungsfrist auf jedes Datum möglich
- Ausbildungsrabatt (Erstausbildung / Alterslimit: 30 Jahre): 10%



### Preise Trainingspläne

Der Preis für einen Trainingsplan hängt von der Anzahl Trainings, dem Detaillierungsgrad und der Dauer (Anzahl Monate) ab. Der Unterschied zu einem Coaching besteht darin, dass bei einem Plan, nach dessen Erstellung, keine weitere Betreuung vorgesehen ist. Mischformen zwischen „Coaching“ und „Trainingsplan“ sind durchaus möglich. Folgende Preise dürfen erwartet werden:

- |             |          |     |           |         |
|-------------|----------|-----|-----------|---------|
| • Laufen    | Fr. 70.— | bis | Fr. 140.— | / Monat |
| • Schwimmen | Fr. 90.— | bis | Fr. 210.— | / Monat |
| • Triathlon | Fr. 90.— | bis | Fr. 210.— | / Monat |
-