



## Preise und Leistungen

Preise in Schweizer Franken inkl. Mehrwertsteuer. Stand 1. Januar. 2024; 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 Privatpersonen (Schwimmen\*, Laufen, Beratungen etc...)

Preis pro 60min \*\*

- Eine Person Fr. 140.—
- Zwei Personen Fr. 160.—
- Drei Personen Fr. 180.—
- Mehr Personen auf Anfrage

\*Plus allfällige Eintritte in das Schwimm-/Hallenbad.

\*\* Je nach Ort/Weg wird zusätzlich Wegzeit berechnet. Kürzere Lektionen werden anteilmässig verrechnet

**Stundenansatz für Firmen Fr. 180.—**

Plus allfällige Spesen

### Preise Coaching (pro Monat)

Ein Coaching beginnt mit einer Standortbestimmung, 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 pro Monat</b>
<b>Fitness</b>			
• 1 Sportart	x	320	190
• Triathlon	x	390	230
<b>Competition</b>			
• 1 Sportart	480	380	210
• Triathlon	550	450	280
• Ironman (Quali Hawaii)	650	x	x
<b>Professional</b>	Preise und Leistungen nach Absprache		



## Leistungen Coaching

Folgender Leistungskatalog zeigt die Leistungen innerhalb eines Coachings auf:

### Fitness

- Trainingsplanung und –Gestaltung
- Trainingsanalyse
- Kontakt Mail oder Telefon
- Erreichbarkeit gemäss Absprache
- Ernährungsberatung Sport und Alltag
- Mentale Aspekte

### Competition

- Trainingsplanung und –Gestaltung
- Trainingsanalyse
- Saison- und Wettkampfplanung
- Saison- und Wettkampfanalyse
- Mentale Aspekte
- Kontakt Mail oder Telefon
- 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. 160.— | / Monat |
| • Schwimmen | Fr. 90.— | bis | Fr. 210.— | / Monat |
| • Triathlon | Fr. 90.— | bis | Fr. 210.— | / Monat |
-