

Marathon / Halbmarathon – Starter-Paket

Ist – Aufnahme

CHF 180.—

Standortbestimmung, Zielsetzung
Trainingsgestaltung, etc.
à 90 Minuten

Leistungsdiagnostik

CHF 360.—

2 Laktat Stufen – Tests
Auswertung, Trainingsplanung
Herzvariabilitätsmessung
Blutdruckmessung
Beweglichkeitstest Rücken
à 90 Minuten

Laufstil – Optimierung (findet im Freien statt)

CHF 300.—

2 Video – Analysen
Beurteilung des Laufstils, Lauf ABC etc.
à 60 Minuten

Mentaltraining

CHF 150.—

Zielfindung, Ressourcenaktivierung
Potenzialerkennung etc.
à 60 Minuten

Massage / Manual-Therapie

CHF 390.—

3 Behandlungen
Muskuläre Defizite, Verspannung, Beweglichkeitsförderung
Faszien-Therapie etc.
à 60 Minuten

CHF 1380.—

Pauschal (15%Rabatt)

CHF 1173.—

=====

Pauschalangebote können nach belieben verändert und individuell angepasst werden!