

Name: _____ Mobile: _____
Vorname: _____ E-Mail: _____
Strasse /Nr.: _____ Geburtsdatum: _____
PLZ/Wohnort: _____ Beruf: _____
Tel.Privat: _____ Grösse u. Gewicht: _____

Persönliche Fragen

Betreiben Sie regelmässig Sport? Bitte ankreuzen ja nein
Wenn ja, was: _____
und wie oft in der Woche: _____
Was ist Ihr Ziel: _____
Wie oft pro Woche können/wollen Sie sich für Ihr Training Zeit nehmen? _____
Wie oft pro Wo./Mon. möchten Sie die Betreuung mit Ursula Graner Personal Training? _____
Was sind Ihre Hobbies? _____
Besitzen Sie eine Pulsuhr? Kennen Sie Ihren Ruhepuls? _____

Die Betreuung kann umfassen:

- Erfassen des Ist-Zustandes
- Ernährungsberatung und Kontrolle der Gewichtsabnahmen
- Erarbeitung und Kontrolle von Fitnessübungen
- Regelmässiges gemeinsames Training
- Festlegung von realistischen Zielen, Kontrolle dieser Ziele
- Schwimmtraining, Lauschule, Nordic-Walking, Fitnesstraining
- Persönliche Jahresperiodisierung, Saisonpläne
- Wochenpläne für die periodischen Aufbauphasen
- Mental Training
- Neu offene Trainingsgruppen: Outdoortraining, Schwimmtraining

Welche **Betreuung** wünschen Sie? _____

Preise:**gültig ab 1. Juli 2017****10 er-Abo (gültig 6 Monate) Personal Training****Fr. 995.-- (10 Stunden)**

Einzelberatung, Personal Training

Fr. 120.-- / ein oder zwei Personen/ Std.

Outdoortraining

Fr. 600.-- Jahresabo, Fr. 400.-- für 6 Monate

Montagsgruppe

Fr. 800.-- Jahresabo

Schwimmgruppe

Fr. 140.-- 15. August bis 30.Juni (exkl. Schulferien)

Anfänger Kraulkurs

Fr. 190.-- 6 Lektionen ab 4 Teilnehmern

Faceforming Kurs

Fr. 190.-- 6 Lektionen ab 4 Teilnehmern

Im Verhinderungsfall bitte ich um Absage bis 24 Stunden vorher, da versäumte Termine verrechnet werden.
Der Teilnehmer anerkennt, dass der Veranstalter jegliche Haftung ablehnt.
Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Ich erkläre mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen von Ursula Graner, Personal Training einverstanden.

Zahlungsart: bitte ankreuzen **Barzahlung** **Rechnung**

Ort/ Datum:

Kunde:

Ursula Graner