

Personal Vertrag und Preise

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
- Magnetfeld Therapie BEMER

Welche **Betreuung** wünschen Sie? _____

Preise:

10 er-Abo (gültig 6 Monate)

Einzelberatung, Betreuung
Gruppenbetreuung (ab 3 Pers. und mehr)
Körperfettmessung (Hautfaltenmessung)
und Körperumfangsmessung
Magnetfeld Therapie BEMER

Fr. 995.-- (10 Stunden)

Fr. 120.-- / pro Person / Std.
Fr. 140.-- / ab 3 Personen / Std.

Fr. 30.--

nach vorheriger Besprechung und Aufwand

gültig ab 1. Okt. 2013

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 _____