

## Personal Vertrag und Preisliste

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

### **Persönliche Fragen**

Betreiben Sie regelmässig Sport?  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 Uschi Graner Personal Training? \_\_\_\_\_  
Was sind Ihre Hobbies? \_\_\_\_\_  
Besitzen Sie eine Pulsuhr? Kennen Sie Ihren Ruhepuls? \_\_\_\_\_  
Welche **Betreuung** wünschen Sie? \_\_\_\_\_

### **Die Betreuung kann umfassen:**

- Erfassen des Ist-Zustandes
- Ernährungsberatung
- Erarbeitung und Kontrolle von Fitnessübungen
- Regelmässiges gemeinsames Training
- Festlegung von realistischen Zielen, Kontrolle dieser Ziele
- Schwimmtraining, Laufschiule, Nordic-Walking, Fitnesstraining
- Persönliche Jahresperiodisierung
- Wochenpläne für die periodischen Aufbauphasen
- Mental Training
- Bemer 3000 Therapie

### **Preise:**

#### **10 er-Abo (gültig 12 Monate)**

Einzelberatung, Betreuung  
Gruppenbetreuung (2 Personen)  
Gruppenbetreuung (3 Personen)  
Gruppenbetreuung (4 Personen)  
Gruppenbetreuung  
Halbtagespauschale (4 Stunden)  
Tagespauschale (8 Stunden)  
Körperfettmessung (Hautfaltenmessung)  
und Körpermitlungsmessung  
Bemer 3000 Therapie

#### **Fr. 950.-- (10 Stunden)**

Fr. 100.-- / pro Person/ Std.  
Fr. 60.-- / pro Person/ Std.  
Fr. 50.-- / pro Person/ Std.  
Fr. 40.-- / pro Person/ Std.  
auf Anfrage  
Fr. 320.-- / Personen unabhängig  
Fr. 580.-- / Personen unabhängig  
Fr. 30.--  
auf Anfrage

**gültig ab 1. Okt. 2009**

Im Verhinderungsfal bitte ich um Absage bis 24Stunden vorher, da versäumte Termine leider verrechnet werden.  
Ich erkläre mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen von Uschi Graner, Personal Training einverstanden

**Zahlungsart:**  Bar  Einzahlungsschein

Ort/Datum: \_\_\_\_\_ Kunde: \_\_\_\_\_ Uschi Graner