

SPEZIAL- LEISTUNGEN

TRAINING
ERNÄHRUNG

F U S I O N



FUSION SPORTS ACADEMY
FREIBURGSTRASSE 251, 3018 BERN
+41 31 331 67 46

GYM@FUSIONSPO RTS.CH
WWW.FUSIONSPO RTS.CH
FUSIONSPO RTS_ACADEMY

MY

SP

ATHLETE PACKAGES

BASIC

GÜLTIGKEIT: 4 WOCHEN

1 TESTING

1 TRAININGSPLANUNG

1X PERSONAL TRAINING À 90'

ZUGANG ATHLETIKBEREICH (OHNE STUNDEN)

CHF 335.-

STANDARD

GÜLTIGKEIT: 4 WOCHEN

1 TRAININGSPLANUNG

2 PERSONAL TRAINING À 60'

ZUGANG ATHLETIKBEREICH (OHNE STUNDEN)

CHF 255.-

PRO

GÜLTIGKEIT: 4 WOCHEN

1 TRAININGSPLANUNG

4 PERSONAL TRAINING À 60'

ZUGANG ZU ATHLETIKBEREICH (OHNE STUNDEN)

CHF 350.-

PRO PLUS

GÜLTIGKEIT: 4 WOCHEN

1 TRAININGSPLANUNG

8 PERSONAL TRAINING À 60'

ZUGANG ZU ATHLETIKBEREICH (OHNE STUNDEN)

CHF 650.-

ADDITIONS

ATHLETIKABO INKL. STUNDEN (GÜLTIGKEIT: 4 WOCHEN)

ZUSÄTZLICHES PT À 60' (BEI BESTEHENDEM TRAININGSPLAN)

ZUSÄTZLICHES TESTING À 30'

GESAMTBELASTUNGSPLAN ODER RAHMENTRAININGSPLANUNG SATZ À 30'

CHF 69.-

CHF 75.-

CHF 50.-

CHF 50.-

PERFORMANCE NUTRITION COUNSELING FOR ATHLETES

ONE-TIME ATHLETE SUPPORT		CONTINUOUS ATHLETE SUPPORT			PERFORMANCE NUTRITION WORKSHOPS
SIMULATION DER GEWICHTSENTWICKLUNG	GEWICHTSKLASSEN-EMPFEHLUNG	CT BASIC	CT STANDARD	CT PRO	55.- PRO ANMELDUNG
15.- PRO ANFRAGE	15.- PRO ANFRAGE	135.- MONATLICH	210.- MONATLICH	330.- MONATLICH	

DIE ANGEBOTE „CONTINUOUS ATHLETE SUPPORT“ VERFÜGEN ÜBER DIESELBE MINDESTLAUFZEIT UND DIENSTLEISTUNGEN WIE „CONTINUOUS SUPPORT“. SIE GELTEN LEDIGLICH FÜR MITGLIEDER DER COMPETITION TEAMS DER FSA (BJJ, KICKBOXING), SWISS OLYMPIC CARD HOLDERS SOWIE ANDERE LEISTUNGSSPORTLER:INNEN NACH ABSPRACHE MIT DER FSA (Z.B. ANDERE GYMS, ANDERE SPORTARTEN).

PERSONAL TRAINING

PERSONAL TRAININGS KÖNNEN IN DEN FOLGENDEN BEREICHEN GENUTZT WERDEN: KICKBOXING, MUAYTHAI, BJJ, SUBMISSION GRAPPLING, TESTING, AUSDAUER & KRAFTTRAINING, LEBENSSTIL/ ERNÄHRUNGSBERATUNG, MINDSET UND NLP COACHING.

1X PERSONAL TRAINING À 60'	CHF 150.—
COMPETITION GROUP PERSONAL TRAINING À 60'	CHF 85.—
5X PERSONAL TRAINING À 60'	CHF 695.—
12X PERSONAL TRAINING À 60'	CHF 1'190.—
GOAL GETTER MONATSABO 12 PTS PRO JAHR/ 1 PT PRO MONAT	CHF 130.— PRO MONAT MINDESTLAUFZEIT: 3 MONATE
GOAL GETTER INTENSE MONATSABO 24 PTS PRO JAHR/ 2 PTS PRO MONAT	CHF 240.— PRO MONAT MINDESTLAUFZEIT: 3 MONATE
NEXT LEVEL MONATSABO 4 PTS PRO MONAT/ 1 PT PRO WOCHE	CHF 420.— PRO MONAT MINDESTLAUFZEIT: 3 MONATE
NEXT LEVEL INTENSE MONATSABO 8 PTS PRO MONAT/ 2 PT PRO WOCHE	CHF 800.— PRO MONAT MINDESTLAUFZEIT: 3 MONATE

PERFORMANCE NUTRITION COUNSELING

	ONE-TIME SUPPORT		CONTINUOUS SUPPORT		
	MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG	BERATUNGSGESPRÄCH	BASIC	STANDARD	PRO
PREIS	75.- EINMALIG	150.- EINMALIG	195.- MONATLICH	315.- MONATLICH	590.- MONATLICH
MINDESTLAUFZEIT (MONATE)	KEINE	KEINE	2	2	1
BERATUNGSGESPRÄCH BESPRECHUNG DER ERNÄHRUNGSANALYSE SOWIE HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN BESPRECHUNG DEINER SPEZIFISCHEN FRAGEN VOR ORT ODER ONLINE CA. 45 MINUTEN	X	1	2 (ALLE VIER WOCHEN)	4 (ALLE ZWEI WOCHEN)	4 (JEDE WOCHE)
ERNÄHRUNGSANALYSE ENERGIE UND NÄHRSTOFFAUFNAHME ENERGIEVERBRAUCH UND BEDARF	X	✓	✓	✓	✓
HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR SINNVOLLE ÄNDERUNGEN DEINER ERNÄHRUNG	X	✓	AUF WUNSCH	AUF WUNSCH	AUF WUNSCH
ERNÄHRUNGSPLAN AN DICH ANGEPASST UND REGELMÄSSIG ÜBERARBEITET AUF DEM HANDY VERFÜGBAR	X	X	2 × 1 WOCHE	2 × 2 WOCHE	4 × 1 WOCHE
MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG BESTIMMUNG KÖRPERFETTANTEIL & MUSKELMASSE CA. 30 MINUTEN	1	X	2*	2*	2*
ZUGANG ZUM KNOWLEDGE HUB REGELMÄSSIGE POSTS ZU DIVERSEN ERNÄHRUNGSTHEMEN	X	X	✓	✓	✓
SIMULATION DER GEWICHTSENTWICKLUNG REALISTISCHE DAUER BIS ZUM WUNSCHGEWICHT		35.- PRO ANFRAGE	25.- PRO ANFRAGE		
GEWICHTSKLASSENEMPFEHLUNG ENTSCHEIDUNGSHILFE FÜR WETTKÄMPFE BASIEREND AUF AKTUELLEM GEWICHT		35.- PRO ANFRAGE	25.- PRO ANFRAGE		

* DIE ZWEITE MESSUNG WIRD FRÜHESTENS 4 WOCHEN NACH DER ERSTEN EMPFOHLEN. DER ERNÄHRUNGSPLAN IM BASIC-ABO WIRD FÜR EINE WOCHE ERSTELLT UND ÜBER 4 WOCHEN REPETIERT, BIS ER NACH DEM ZWEITEN BERATUNGSGESPRÄCH ÜBERARBEITET WIRD. IN DEN ANDEREN ABOS ERFOLGEN KEINE REPETITIONEN.