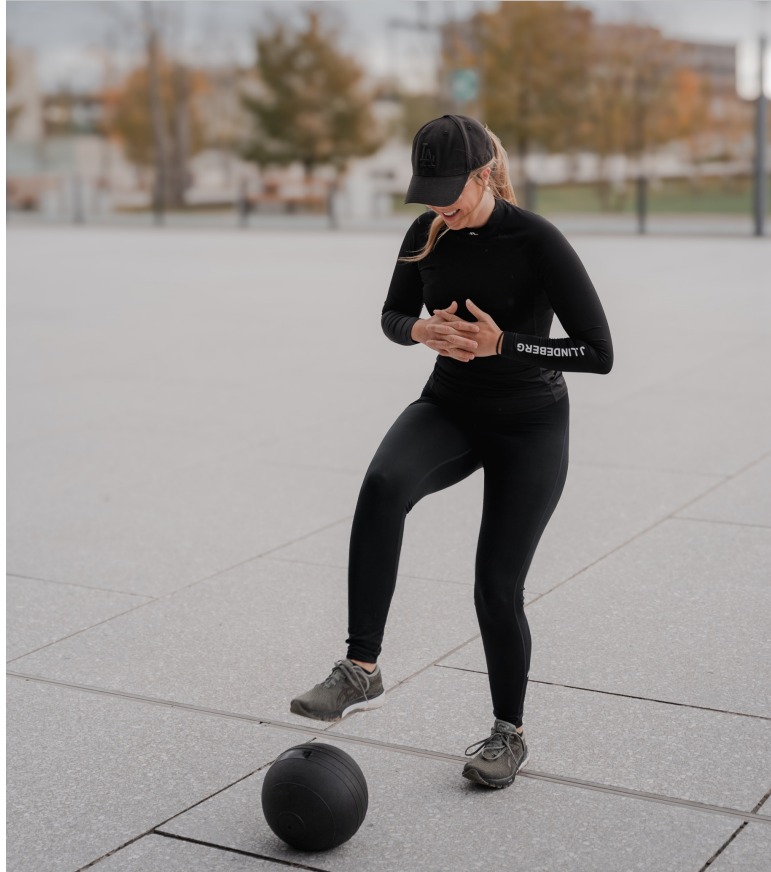


SYPOBA®



NATURAL
Shape Concept

PERSONAL TRAINING ERNÄHRUNGSCOACHING



Ganzheitlicher funktionaler Trainings-
und Ernährungsansatz, individuell auf
Dich und Deine Ziele abgestimmt.

OUTDOOR TRAINING



ONLINE TRAINING





www.naturalshapeconcept.com
info@naturalshapeconcept.com
079 441 03 10

Preise Gruppentraining 2024

gültig ab 1.1.24, keine Preiserhöhung

NATURAL
Shape Concept

Abonnemente	CHF Preise	Gültigkeit
1x Probetraining kostenlos	0.-	Gesamtes Angebot
1x Online Training	15.-	4 Wochen
1x Outdoor Training	20.-	4 Wochen
10x Outdoor Training	200.-	4 Monate
6 Monate unlimitiert Outdoor Training inkl. Online Training	550.-	6 Monate
12 Monate unlimitiert Outdoor Training inkl. Online Training	900.-	12 Monate
1x SYPOBA®	24.-	4 Wochen
10x Abo SYPOBA®	240.-	4 Monate
5x Online Training	60.-	4 Wochen
Partnerabo: 12 Monate SYPOBA® und sämtliche Rennbahntraining-Kurse unlimitiert + Online Training exkl. Outdoor Training	1 150.-	12 Monate 
Partnerabo: 12 Monate SYPOBA® und sämtliche Rennbahntraining-Kurse unlimitiert + Online Training + Krafttraining (Geräte) exkl. Outdoor Training	1 350.-	12 Monate 

* Abos können nur in Ausnahmefällen verlängert werden (Krankheit: Vorlage Arztzeugnis). Nach Ablauf der Gültigkeit verfällt das Abo.



Outdoor Training

Pratteln Muttenz
Reinach Ettingen

Tag	Kurse	Zeit	Bemerkung
Montag	Pratteln: Outdoor Training	18.15 – 19.15	
Mittwoch	Reinach: Outdoor Training	18.15 – 19.15	
Donnerstag	Pratteln: Outdoor Training	18.30 – 19.30	
Freitag	Ettingen: Outdoor Training	17.30 – 18.30	
Samstag	Reinach: Outdoor Training	10.45 – 11.45	Skills: Hier arbeiten wir an Deinen Fähigkeiten mit dem SYPOBA oder auch an der Technik.
	Reinach: Outdoor Training (Skills)	11.45 – 12.45	
	Muttenz: Outdoor Training	17.00 – 18.00	

Online Training

Kombiniere Outdoor mit Online Training und buche für CHF 15.- einen Einzeleintritt.

In sämtlichen 6 Monats und 12 Monatsabos ist das Online Training enthalten.

Tag	Kurse	Zeit	Bemerkung
Mittwoch	Online Training <i>Rücken & Workout</i>	20.15 – 21.15	Aufbau Rücken- und Bauchmuskulatur. Kräftigung gesamter Körper. Häufig mit leichten Kurzhanteln.
Freitag	Online Training <i>Core & Stretch</i>	07.00 – 07.45	Leichter Start in den Tag, Fokus Bauch, Mobilisation und Dehnung.
Sonntag	Online Training <i>Core & Workout</i>	10.00 – 11.00	Aufbau Bauchmuskulatur und Kräftigung gesamter Körper. Häufig mit Ball.



SYPOBA® *Muttenz*

Rennbahntraining (-klinik)
Kriegackerstrasse 100
4132 Muttenz

Anmeldung Probetraining:

Rennbahntraining, Telefon:
061 465 63

via Nadine:

079 441 03 10 Whatsapp
info@naturalshapeconcept.com

Tag	Kurse	Zeit	Trainer	Bemerkung
Montag	SYPOBA® Level 1	08.30 - 09.30	Dominique	Level 1: Eignet sich für Einsteiger
	SYPOBA® Level 1	19.15 - 20.15	Alma	
Mittwoch	SYPOBA® Level 1	18.00 - 19.00	Sarah	
Donnerstag	SYPOBA® Level 2	19.30 - 20.30	Isabel	Level 2: Eignet sich für mittleres bis sehr fortgeschrittenes Niveau
Freitag	SYPOBA® Level 1	08.30 - 09.30	Dominique	

Krankenkassen anerkannt

Wir sind bei fast allen grossen
Krankenkassen anerkannt. Melde
Dich bei uns für Deine Abo
Bestätigung.

Hast Du Fragen oder wünschst
eine Beratung zum Angebot?

Melde Dich unter
079 441 03 10 oder
info@naturalshapeconcept.com.



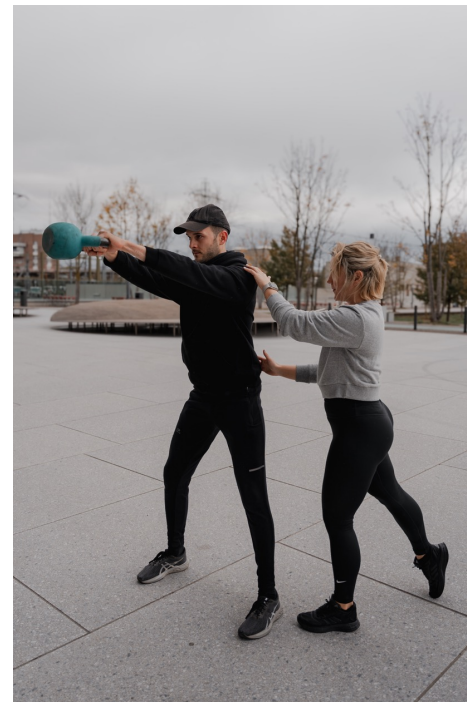


Personaltraining 1:1

Gemeinsam packen wir Deine gesundheits- und leistungsorientierten Ziele an.

Im 1:1 Training definieren wir einen klaren Fokus und arbeiten kontinuierlich mit vielfältigen Methoden an Deiner persönlichen Weiterentwicklung. Wir können mit jeder Zielgruppe vom Freizeit- bis zum erfahrenen Sportler sowie mit jeder Altersgruppe umgehen und kombinieren auch unterschiedliche Konzepte. Gern coachen wir Dich auch online zur Abstimmung Deines Trainings- und/oder Ernährungskonzeptes.

** Individuelle Gruppentrainings und -coachings auf Anfrage.*



1x 1h Personaltraining CHF 135.-

Das Personaltraining kannst Du Dir auch mit jemandem teilen. Wir versuchen unseren Preis sehr fair zu halten, um allen das Training zu ermöglichen.

Treffpunkt:

Bei Dir zuhause, im Fitness Deiner Wahl (nach Rücksprache) draussen oder online.





Ernährungscoaching 1:1

Erstmalig:

**1x 1-2h Erstgespräch mit Plan CHF
270 bis CHF 405**

Für eine professionelle Anamnese
und Beratung ist das Erstgespräch
notwendig.

Danach:

**1x 1h Ernährungscoaching CHF
135**

Folgetermine nach dem
Erstgespräch werden mit CHF 135
abgerechnet.

Treffpunkt:

Bei Dir zuhause, ein Ort Deiner
Wahl oder online.



Im personalisierten Ernährungscoaching
arbeiten wir ganzheitlich an der Optimierung
Deines Lifestyles und der Neuausrichtung
bestehender Routinen.

Individuelle Messungen und Analysen
kombinieren wir mit unserer langjährigen
Erfahrung und entwickeln einen individuell auf
Dich abgestimmten Ernährungsansatz. Gern
coachen wir Dich auch online zur Abstimmung
Deines Trainings- und/oder
Ernährungskonzeptes.

Bist Du LeistungssportlerIn? Gern stimmen wir
Dein Training und Deine Ernährung ab.

** Individuelle Gruppencoachings und Workshops auf Anfrage.*



Ganzheitlicher funktionaler Trainings-
und Ernährungsansatz, individuell auf
Dich und Deine Ziele abgestimmt.



**PERSONAL TRAINING
ERNÄHRUNGSCOACHING**

OUTDOOR TRAINING

SYPOBA®

ONLINE TRAINING

GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Melde Dich für individuelle Themen
gerne bei uns:

www.naturalshapeconcept.com

info@naturalshapeconcept.com

079 441 03 10

NATURAL
Shape Concept