



## INDIVIDUALCOACHING

*Hast du dir ein bestimmtes Ziel gesetzt und möchtest von einer individuellen Beratung und Trainingsplanung profitieren? Unser neues Angebot des Individualcoachings ermöglicht dir eine seriöse Vorbereitung. Ergänzend zu den STB-Trainings (Di und Do) plant dein Coach für dich die weiteren Trainingseinheiten, abgestimmt auf dein Leistungsniveau und deine Zielsetzung.*

### Leistungen

- Einführungsgespräch (45 Min.)
- Aktualisierter Trainingsplan alle 3 Wochen
- Persönliche Feedbacks im Rahmen der Di/Do Trainings
- Abschlussgespräch (30 Min.)
- TST Abo (Kraft und Ausdauerbereich)

### Bedingungen

- Kosten: CHF 150 für 3 Monate
- Jeder weitere Monat CHF 50
- Freie Coachwahl soweit verfügbar
- Einstieg jederzeit möglich, sofern Plätze verfügbar
- Angebot gilt für STB Mitglieder

