

Leistungsangebot

Trainingsplanungs-Abonnement

Varianten	A	B	C	D
Laufzeit in Monaten (Mte)	6 Mte	12 Mte	18 Mte	24 Mte
Einführungsgespräch Kennenlernen und Standortanalyse.	✓	✓	✓	✓
Zielsetzung festlegen Formulieren von Meilensteinen & Trainingsmitteln.	✓	✓	✓	✓
Trainingsplanung Makro-, Meso-, Mikro und Einzeleinheiten.	✓	✓	✓	✓
Kontakt Wöchentlicher Austausch per e-Mail oder Telefon.	✓	✓	✓	✓
Auswertungen / Erfolgskontrolle Analysieren des wöchentlichen Feedbacks.	✓	✓	✓	✓
Kontrolltermine Kontrolle als persönlich betreutes Training (PT) 1 zu 1 à 60 Min. inklusive (Wert CHF 160.- je Kontrolltermin)	1 x	2 x	3 x	4 x
Umfeldmanagement Berücksichtigung externer Einflussfaktoren.	✓	✓	✓	✓
Leistungstests Integrierte Leistungstests von sisoo zu Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft & Schnelligkeit.	✓	✓	✓	✓
Wissenschaftliche Erkenntnisse Wir integrieren wo sinnvoll die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse.	✓	✓	✓	✓
Preis Total	CHF 1'560.-	CHF 2'880.-	CHF 3'960.-	CHF 4'800.-
Preis pro Monat bei voller Laufzeit (Wert Einzelpreis CHF 300.-). (Einsparung gegenüber Einzelpreis über gesamte Laufzeit.)	CHF 260.- (CHF 240.- + CHF 160.- PT inklusive)	CHF 240.- (CHF 720.- + CHF 320.- PT inklusive)	CHF 220.- (CHF 1'440.- + CHF 480.- PT inklusive)	CHF 200.- (CHF 2'400.- + CHF 640.- PT inklusive)
Kündigung Fristen und Rückerstattung (in %) nach Beginn der Laufzeit in Monaten (Mte.).	3 Mte. 42%	3 Mte. 68% 6 Mte. 45% 9 Mte. 18%	3 Mte. 77% 6 Mte. 60% 9 Mte. 40% 12 Mte. 27% 15 Mte. 09%	3 Mte. 81% 6 Mte. 67% 9 Mte. 51% 12 Mte. 40% 15 Mte. 25% 18 Mte. 17% 21 Mte. 03%

Einführungsgespräch

- Vorgängig zum Einführungsgespräch erhältst du einen Fragebogen zu deiner Personen und deinem bisherigen gesundheitlichen und sportlichen Werdegang. Dieser wird beim Einführungsgespräch kurz besprochen.
- Gemeinsames kennenlernen und kostenlose Standortanalyse.
- Besprechung der Trainingsphilosophie von sisoo sowie deren Voraussetzungen.
- Während des Einführungsgesprächs findet ein kurzer Mobilitäts-Test statt. Dies hilft uns ein Bild über deine Grundlage zu gewinnen und dich so bei deinem Trainingsplan gezielter unterstützen zu können.

Zielsetzung

Gemeinsame Formulierung deiner Ziele mit Meilensteinen und Priorisierung. Diese werden in lang-, mittel- und kurzfristige Ziele unterteilt. Die Ziele werden nach deinen persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten festgelegt. Danach werden gemeinsam die möglichen Trainingsmittel bestimmt.

Trainingsplanung

Periodisierung in Makro, Meso- und Mikrozyklen sowie einzelne Trainingseinheiten. Die einzelnen Trainingseinheiten bestehen aus detaillierten Vorgaben zur Umsetzung. Du erhältst einen wöchentlich individuell angepassten Trainingsplan aufgrund deines Feedbacks und unseren Auswertungen (siehe Auswertungen / Erfolgskontrolle). Die Trainingsvorgaben werden nach Herzfrequenz, Watt, Geschwindigkeit, Zeit usw., sprich nach deinen Wünschen, Voraussetzungen und Sinnhaftigkeit gestaltet.

Kontakt

Das Medium für unseren Kontakt kannst du frei wählen, sei dies telefonisch, per Skype, e-Mail oder über Dienste wie WhatsApp. Der Austausch wird grundsätzlich terminlich festgelegt. Mit diesem Abo ist der Kontakt wöchentlich. Falls wir einmal nicht unmittelbar erreichbar sein sollten, rufen wir dich gerne zurück. Wir versuchen dir generell jeweils rasch möglichst zu antworten. Egal welches Medium du für den Kontakt wählst.

Auswertungen / Erfolgskontrolle

Analyse bisheriger Trainingshistorie, der Gesundheit, des Fitnesslevels, Zwischenstand der Zielerreichung und der verfügbaren Zeit. Hierzu werden neben den Trainingsdaten auch die Ergebnisse von Wettkämpfen, Tests und Zwischenzielen berücksichtigt. Die Auswertung der Trainingsdaten und -leistungen geschieht nach einer Methode deiner Wahl (bspw. Webplattformen usw.). sisoo stellt dir standardmässig die Trainingsplanung mit einem angefertigten Excel zur Verfügung. Falls du dein persönliches oder bereits gewohntes Trainingsplanungstool nutzen willst, ist dies auch möglich. Allfällige zusätzliche Kosten müssen jedoch durch dich getragen werden. Deine Trainingsdaten werten wir je nach Abo wöchentlich resp. laufend aus und geben dir darauf Feedback. Die Ergebnisse fliessen zudem in die Gestaltung des neuen Trainingsplans mit ein.

Kontrolltermine

Damit wir nicht nur durch verbale Feedbacks von dir die Trainingsplanung optimieren können, führen wir ca. halbjährlich ein 1 zu 1 Kontrolltermin durch. Dabei geht es um einen persönlich betreuten Termin, bei welchem auf die für dich entscheidenden Faktoren in body, mind, nutrition und performance eingegangen wird. Dies kann als Kontrolle für eine korrekte Umsetzung dienen oder als einzelne „Personal Trainingseinheit“.

Umfeldmanagement

Für eine erfolgreiche Zielerreichung koordinieren wir deine externen Einflussfaktoren – wie bspw. die Ansprüche deiner Anspruchsgruppen, Ausbildung, Beruf, Ferien, Krankheiten usw. - in einem Umfeldmanagement. Dadurch erreichen wir ein erfolgreiches Nebeneinander unterschiedlicher Verpflichtungen.

Leistungstests

Zur Bestimmung des Einstieg-Leistungsniveaus führen wir gelegentlich eigene Leistungstests in den jeweiligen Sportarten durch, welche du in deinem normalen Training durchführen kannst. Diese kannst du normalerweise während eines normalen Trainings deinerseits messen und verursachen deshalb keine zusätzlichen Kosten durch Dritte. Du kannst aber gerne Leistungstests von Drittanbietern durchführen wie bspw. einen Laktatstufentest. Diese Kosten musst du jedoch selber tragen. Alle Leistungstests, welche nach gemeinsamer Absprache durchgeführt wurden, werden gemeinsam ausgewertet. Dies gilt auch für Leistungstests, zu welchen du dich zusätzlich entschieden hast.

Wissenschaftliche Erkenntnisse

sisoo integriert in deine Trainingsplanung die neusten, kritisch geprüften wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Forschung in den Bereichen body, mind, nutrition und performance.

Preise

Die Preise verstehen sich im Total über die gesamte Laufzeit sowie ausgewiesen pro Monat bezogen auf die volle Laufzeit ab Datum des Vertragbeginns.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen sind Bestandteil aller aufgeführten Angebote. Änderungen vorbehalten.

Kündigung

Alle Trainingsplanungs-Abonnemente der sisoo GmbH sind jeweils dreimonatlich kündbar. Die Fristen und die Rückerstattungshöhe - nach Beginn der Laufzeit in Monaten (Mte.) - sind jeweils aufgeführt. Bei nicht einhalten der vollen Laufzeit, wird bis zum Kündigungstermin der Monatspreis des Abonnements mit der Laufzeit bis zur Kündigung berechnet. Vorbehalten bleiben fristlose Kündigungen aufgrund Verstössen gemäss den „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“.

Zahlungsbedingungen

Die Preise sind vor Beginn des Laufzeitbeginns der Zusammenarbeit zu bezahlen.

Dabei ist grundsätzlich bei allen Trainingsplanungs-Abonnements der volle Preis (100%) im Voraus zu bezahlen.

Begründete Ausnahmen können beantragt werden. Wird eine Ratenzahlung gewünscht, kann diese nach einer Prüfung mit einem Aufschlag von 5% vom Totalbetrag pro Rate gewährt werden.

Leistungsangebot

Für persönlich betreute Trainings „1 zu 1“ Einheiten

Ernährungsberatung - Mentaltraining - Personal Training - Techniktraining

Jeweils 60 Minuten	Ohne Trainingsplanungs-Abonnement		Trainingsplanungs-Abonnement A, B, C, D	
	12 Monate*	24 Monate*	12 Monate*	24 Monate*
*Gültigkeit				
Einzelstunde	CHF 180.-	CHF 190.-	CHF 160.-	CHF 170.-
5 Einzelstunden	CHF 850.-	CHF 900.-	CHF 750.-	CHF 800.-
10 Einzelstunden	CHF 1'600.-	CHF 1'700.-	CHF 1'400.-	CHF 1'500.-
20 Einzelstunden	CHF 3'000.-	CHF 3'200.-	CHF 2'600.-	CHF 2'800.-
40 Einzelstunden	CHF 5'600.-	CHF 6'000.-	CHF 4'800.-	CHF 5'200.-

Für persönlich betreute Trainings „1 zu 1“ Einheiten

Ernährungsberatung - Mentaltraining - Personal Training - Techniktraining

Jeweils 30 Minuten	Ohne Trainingsplanungs-Abonnement		Trainingsplanungs-Abonnement A, B, C, D	
	12 Monate*	24 Monate*	12 Monate*	24 Monate*
*Gültigkeit				
Einzel-Halbestunde	CHF 110.-	CHF 120.-	CHF 90.-	CHF 100.-
5 Einzel-Halbestunde	CHF 525.-	CHF 575.-	CHF 425.-	CHF 475.-
10 Einzel-Halbestunde	CHF 1'000.-	CHF 1'100.-	CHF 800.-	CHF 900.-
20 Einzel-Halbestunde	CHF 1'900.-	CHF 2'100.-	CHF 1'500.-	CHF 1'700.-
40 Einzel-Halbestunde	CHF 3'600.-	CHF 4'000.-	CHF 2'800.-	CHF 3'200.-

Persönlich betreuten Trainings resp. Personal Trainings und Kontrollterminen können nachfolgend aufgeführte Ausprägungen haben. Es besteht auch die Möglichkeit reine Beratung ohne physische Umsetzung zu beziehen wie bspw. Tipps und Tricks zur Trainingsplanung. Vorgängig zu jedem persönlich betreuten Training wird dessen Inhalt gemeinsam festgelegt.

Ernährungsberatung

Ob aus gesundheitlicher Sicht oder für spezifische sportliche Höchstleistungen. Wir zeigen dir, auf was es in deinem Körper und Kopf aufgrund der Ernährung und Flüssigkeitseinnahme drauf ankommt.

Faszientraining

Aktivierung und Release der Faszien zur Leistungssteigerung und Regeneration. Steigerung der Elastizität sowie Wahrnehmung für die Prävention von Verletzungen und weiteren Einflussfaktoren.

Krafttraining

Wir führen mit dir zusammen ein an deine Zielsetzung ausgerichtetes Krafttraining mit spezifischen Übungen durch. Egal ob es sich dabei um funktionelle Übungen oder solche an Geräten handelt.

Mentaltraining

Einführung und Umsetzung im Bereich psychologisches und mentales Training. Dies beinhaltet insbesondere visualisierungs- und Atemtechniken, progressive Muskelrelaxation, autogenes Training aber auch Zielsetzungs- und Techniktraining sowie Stress- und Angstbewältigung.

Material

Beratung und kritische Beurteilung des geeigneten Materials unter Berücksichtigung deiner Fähigkeiten und Ressourcen.

Technik- und Taktiktraining

Die passende Technik und Taktik steigert deine Effizienz und ist ein wichtiger Beitrag zur Leistungssteigerung. Gerne stehen wir dir, gemäss dem von dir gewählten Angebot beratend zur Verfügung und verbessern deine Fähigkeiten in gemeinsamen Trainings. Wir teilen dir selbstverständlich mit, wenn wir das Gefühl haben, dir bei einer spezifischen Sportart kein Technik- oder Taktiktraining anbieten zu können. Wir vollziehen dies nur, wenn wir 100% davon überzeugt sind, dir darin auch einen Mehrwert liefern zu können.

Wettkampfbetreuung

Begleitung an Wettkämpfe deiner Wahl nach unserer Verfügbarkeit möglich. Je früher die Wettkämpfe bekannt gegeben werden, umso wahrscheinlicher ist die Begleitungsmöglichkeit unsererseits. Das Angebot ist beschränkt auf Wettkämpfe innerhalb von 100 Km von Pfäffikon ZH und Bern. Wettkämpfe ausserhalb der Schweiz nach Absprache und Verfügbarkeit sowie finanzielle Beteiligung durch dich.

Philosophie

nachhaltiger sportlicher & persönlicher Erfolg

Deine Passion und Ziele sind unser Antrieb. Wir unterstützen dich dabei individuell, persönlich und professionell. Unsere Betreuung geschieht persönlich und zielorientiert zwischen dir und einer unserer Coaches. Wir berücksichtigen deine Voraussetzungen für deinen nachhaltigen, persönlichen Erfolg. Wir bilden uns laufend weiter, hinterfragen bestehendes und sind dauernd auf der Suche nach Verbesserungen. Wir lernen aus der Vergangenheit, prognostizieren in verschiedenen Szenarien die Zukunft – unser Hauptfokus bei der Zusammenarbeit ist und bleibt jedoch die Gegenwart, denn diese können wir beeinflussen sowie den Moment kontrollieren und somit gestalten in welche Richtung der gemeinsame Weg geht.

Unser Hauptfokus und volles Engagement gilt dir und der Erreichung deiner Ziele. Wir erläutern und begründen unsere Überlegungen und Tätigkeiten. Dies fordern wir auch von dir. Damit es ein gemeinsames fördern und fordern wird. Du denkst mit um gemeinsam die geeignete Lösung zu finden und vertraust uns. So wie wir es dir gegenüber tun. Dies setzt eine respektvolle, faire, transparente und insbesondere ehrliche Kommunikation voraus. Unser Ziel liegt darin, dich selber zu befähigen um das Knowhow zu haben gewinnbringende Entscheidungen zu treffen.

Falls das Knowhow von sisoo in gewissen Bereichen zur erfolgreichen Umsetzung deiner Zielerreichung aus unserer Sicht nicht ausreicht, wird versucht, dieses in ansprechender Zeit aufzubauen und/oder ein externer Experte dazu gezogen. Sollten wir keine Erfahrungen im Bereich deiner Sportart mitbringen, zählen wir darauf, mit dir gemeinsam das nötige Wissen für eine optimale Betreuung aufzubauen. Können wir dich zur Erreichung deiner Ziele nicht optimal unterstützen, dann gehen wir keine Zusammenarbeit ein resp. beenden diese nach Absprache mit dir.

Dein Ziel ist unser Ziel. Packen wir es gemeinsam an!

Rahmenbedingungen für die partnerschaftliche und erfolgreiche Zusammenarbeit

- Motivation und/oder Passion für die eigene Zielerreichung
- Mehrheitlich Freude für die Ausübung der Trainings und allfälliger Wettkämpfe haben
- Willen haben, Gewohnheiten anzupassen
- nachhaltige Gesundheit und Zielerreichung ist wichtiger als kurzfristige Ziele
- ehrliche, respektvolle, faire und transparente Kommunikation sowie Verhalten
- doping- und drogenfrei
- einhalten jeglicher ethischer Grundsätze und Regelungen