



Stand 1.6.2023

## Preisliste Trainingsplanung und Coaching mit Ramona Mathis

### **Trainingsplanung BASIC: CHF 55.-**

*Auswahl aus diversen fertigen Trainingsplänen SSW Trimester 1-3, «Grundkraft Aufbau nach Geburt»,  
Back to Lifting, Core Rehab (At-Home oder im Gym)*

*6-Wochen Pläne*

### **Trainingsplanung INDIVIDUAL: CHF 85.-**

*Individuelle Trainingsplangestaltung je nach Zielsetzung, Lebensphase und Körper  
Schwangerschaft, Postpartum, Beckenbodenthemen, Rektusdiastase, Yoga, Krafttraining,  
At-Home oder Gym Pläne*

*INDIVIDUAL sind persönliche 6-Wochen Pläne ohne ein 1h Personaltraining  
Individueller Trainingsplan MIT 1h Personaltraining: CHF 185.-*

### **Online Coaching: CHF 200.- / Monat**

*Orts- und zeitunabhängiges Training mit individueller Trainingsplanung sowie einer engmaschigen Betreuung.  
Dieses Modell ist auch ideal geeignet für eine Private Rückbildung von zuhause aus!*

*Preis pro Monat beinhaltet einen Trainingsplan (6-8 Wochen Phasen) definiert nach  
Zielsetzung/Lebensphase/Körper, wöchentliche Video-Analysen der Übungen zur Korrektur, persönlicher  
Whatsapp-Support von Ramona Mathis (jederzeit)*

*Bitte beachte: Mindestlaufzeit Online Coaching ist 3 Monate*

*Ich bin spezialisiert auf prä- und postnatales Krafttraining und Yoga sowie  
spezifischen Themen wie Beckenbodenprobleme, Kaiserschnitt und Rektusdiastase.*

[info@mamaklub.online](mailto:info@mamaklub.online)

[www.mamaklub.studio](http://www.mamaklub.studio)

076 344 12 93