

Dienstleistungen und Preise 2012

Voranmerkung: Die nachfolgenden Preise gelten für Personen mit einem Jahreseinkommen von weniger als SFr. 100'000.- **und** einem Vermögen von weniger als 1 Million Franken. Personen mit einem Einkommen von mehr als SFr. 100'000.- pro Jahr oder mehr als 1 Million Vermögen zahlen **doppelte Preise**. Personen mit mehr als SFr. 200'000.- Einkommen pro Jahr oder mehr als 5 Millionen Vermögen zahlen **vierfache Preise**. Personen mit mehr als SFr. 500'000.- Einkommen pro Jahr oder mehr als 20 Millionen Vermögen zahlen zehnfache Preise. Personen mit mehr als 5 Millionen Einkommen pro Jahr oder mehr als 500 Millionen Vermögen zahlen hundertfache Preise.

Ernährung

1. Ernährungsberatung

PREIS pro Stunde: SFr. 80.-; 10 Stunden SFr. 700.-

2. Zubereitung Frischkornbrei

Sie lernen das Herzstück einer hochwertigen Ernährung, den Frischkornbrei (Frischkornmüsli), selbst zuzubereiten und essen ihn anschliessend.

PREIS: SFr. 60.- (inkl. Zutaten und Rezept) Paare/Zwei Personen: SFr. 80.-

3. Ernährungs-Check

Überprüfung Ihrer aktuellen Ernährung hinsichtlich Gesundheitswert. Ergebnis: Sie wissen, wie gesund Sie sich ernähren (sehr gesund, gesund, mässig gesund, ungesund, sehr ungesund) und kennen die grössten Schwachpunkte in Ihrer Ernährung.

PREIS: SFr. 70.- Paare/Zwei Personen: 95.-

4. Einführung in die Vollwertkost

Sie lernen die Grundlagen der Vollwertkost kennen. Sie erfahren, welche Krankheiten durch falsche Ernährung entstehen, welche Nahrungsmittel Sie meiden und welche Sie täglich zu sich nehmen sollten, lernen die Kollath-Tabelle „Die Ordnung unserer Nahrung“ kennen (anhand derer der Wert eines Lebensmittels/Nahrungsmittels abgelesen werden), die zentrale Bedeutung des vollen Getreidekorns und von Produkten daraus, das Rezept des Frischkornbrei sowie die „Störenfriede“, die beim Übergang zu einer Vollwerternährung manchmal Beschwerden und Störungen verursachen können. Ein Termin.

PREIS: SFr. 140.- (inkl. Unterlagen) Paare/Zwei Personen: SFr. 180.-

5. Vollwertkost-Programm

Begleitete Ernährungsumstellung hin zu einer gesund erhaltenden und vollwertigen Ernährung hoher Qualität. Beinhaltet sämtliche Beratung und Unterstützung bis die Ernährungsumstellung vollzogen ist. Ergebnis: Sie kennen die Grundlagen gesunder Ernährung, wissen, welche Nahrungsmittel Ihnen schaden und welche Ihnen nützen, und ernähren sich gesund, naturnah und vollwertig. Kann neben der „üblichen“ Beratung zum Beispiel auch beinhalten: Hilfestellung bei der Zubereitung einfacher Menüs oder beim Kauf einer Getreidemühle, Anleitung zum Backen eines Vollkornbrottes, Unterstützung beim Produktkauf (wo und in welchem Laden bekommen Sie welche Lebensmittel) usw. Das Buch „Unsere Nahrung - unser Schicksal“ von Dr. med. Max Otto Bruker ist im Preis ebenfalls inbegriffen. Die gesamte Ernährungsumstellung dauert in der Regel mehrere Monate. Eine „Nachkontrolle“ zirka ein Jahr nach Abschluss der Umstellung ist ebenfalls enthalten. Das Vollwertkost-Programm ist eine Dienstleistung, die sich in jeder Hinsicht bezahlt macht.

PREIS: SFr. 750.- Vollwertkost-Programm für Paare: SFr. 1050.-

6. Gesund abnehmen

Sie erfahren, wie eine gesunde und sinnvolle Gewichtsabnahme aussieht und in der Praxis durchgeführt werden kann. Ein Termin. Inklusive schriftliche Kurzfassung der wichtigsten Punkte.

PREIS: SFr. 85.-

Fitness und Personal Training

7. Fitnessberatung / Personal Training

Fitnessberatung und/oder begleitetes Training, abgestimmt auf Ihre Wünsche und Ziele.

PREIS pro Stunde: SFr. 80.-; 10 Stunden SFr. 700.-

8. Grundlagen Fitness

Sie lernen die Grundlagen körperlicher Fitness kennen und wie die einzelnen Faktoren am besten trainiert werden können. Ein Termin.

PREIS: SFr. 100.- (inklusive Unterlagen) Paare/Zwei Personen: SFr. 130.-

9. Kraft- und Muskeltraining zu Hause

Komplette Anleitungen für das Krafttraining zu Hause. Sie lernen die korrekte Durchführung der Übungen und sind anschliessend in der Lage selbstständig zu trainieren. Ich biete drei Programme an. Zwei Programme, die mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden können (keinerlei Geräte sind notwendig), und ein Hantelprogramm mit zwei Kurzhanteln.

PREISE:

a) Programm Körpergewichtsübungen (mini): ein Termin (inkl. schriftliche Anleitung): SFr. 110.-

b) Programm Körpergewichtsübungen (top): zwei Termine (inkl. Buch und DVD): SFr. 220.-

c) Hantelprogramm: zwei Termine (inkl. Buch, zwei Kurzhanteln mit je 15 kg Gewicht): SFr. 375.-

10. Stretching-Programm

Anleitung für ein Dehnungsprogramm (10 bis 12 Übungen) für alle Sportarten. Ergebnis: Sie sind in der Lage, Ihren Körper und die wichtigsten Muskelpartien selbstständig gezielt zu dehnen und zu entspannen. Ein Termin.

PREIS: SFr. 90.-, inklusive ausführliches Anleitungsmaterial und weiterführende Übungen

11. Trainingsoptimierung für Sportler

Überprüfung und Analyse Ihrer aktuellen Trainingsmethoden und, soweit notwendig, Ihrer Ernährung. Ergebnis: Effizienzsteigerung und Optimierung Ihres Trainings. Das heisst: Sie erhalten konkrete Vorschläge und Empfehlungen zur Verbesserung Ihres Trainings. Einen schriftlichen Bericht mit den Verbesserungsvorschlägen erhalten Sie innerhalb sieben Tagen zugeschickt. Ein Termin.

PREIS: SFr. 150.- Ohne schriftlichen Bericht: SFr. 100.-

12. Fitness-Programm (Komplettprogramm)

Beinhaltet sämtliche Beratung und Hilfestellung zur Erreichung körperlicher Fitness. Ergebnis: Sie kennen die Grundlagen körperlicher Fitness, wissen, wie Sie sich fit halten können und halten sich fit. Kann neben der üblichen Beratung zum Beispiel auch beinhalten: Einen einfachen Fitnessstest, exakte Anleitung für Übungen, welche Sie zu Hause durchführen können, einfache Trainingspläne, Hilfestellung beim Kauf von Heimgeräten usw. Nicht im Preis inbegriffen sind Bücher, Trainingsgeräte etc.

PREIS: SFr. 700.-

Lebenshilfe

13. Lebensberatung/Lebenshilfe

Besprechung und Hilfestellung von/bei Problemen, Unklarheiten und Schwierigkeiten aller Art (beruflich, privat, Beziehung, Arbeit, Geld usw.).

PREIS pro Stunde: SFr. 80.- ; 10 Stunden SFr. 700.-

14. Meditation lernen

Meditation kann Ihnen helfen ruhiger und gelassener zu werden, sich besser sammeln und konzentrieren zu können und, bei regelmässigem Üben, noch einiges mehr. Sie lernen vier verschiedene, unterschiedlich schwere Meditationsübungen. Ergebnis: Sie sind in der Lage selbstständig zu meditieren. Ein Termin. PREIS: SFr. 110.- (inklusive Unterlagen) Paare/Zwei Personen: 140.-

Jonglieren mit Bällen

15. Jonglieren lernen mit Bällen (bis 5 Bälle)

PREIS pro Stunde Einzelperson: SFr. 60.-

PREIS pro Stunde zwei Personen: SFr. 75.-

PREISE für Vereine, Gruppen, Firmen (Anleitung bei Ihnen) auf Anfrage

16. Jonglier-Programm

Beinhaltet Jonglieranleitung zum jonglieren lernen mit drei Bällen. So viele Termine wie notwendig bis hin zu folgendem Ergebnis: Sie beherrschen das Jonglieren mit drei Bällen und sind in der Lage selbstständig weitere Fortschritte zu erzielen.

PREIS: SFr. 210.-, inklusive drei Jonglierbälle (ohne Jonglierbälle SFr. 180.-)

17. Jongliervorführung: Einführung ins Jonglieren mit Bällen

Kleine Einführung ins Jonglieren mit Bällen, Dauer zirka 12 Minuten. Angefangen mit einem Ball, über

zwei, drei, vier und fünf Bälle (kleine, mittlere und grosse Bälle), werden die Grundlagen des Jonglierens mit Bällen erklärt und vorgeführt. Geeignet für (Kinder-)Geburtstage und kleinere Gesellschaften (Jubiläen, Hochzeiten etc.). Benötigte Raumhöhe mindestens 2,40 Meter, besser 3 Meter.

PREIS: SFr. 120.-, bei längeren Anfahrtswegen als 10 km auf Anfrage.

Weitere Dienstleistungen

18. Gesundheitspaket

Beinhaltet das „Vollwertkost-Programm“ (Dienstleistung Nr. 5) und das „Fitness-Programm“ (Dienstleistung Nr. 12). Das Gesundheitspaket ist die Dienstleistung für Gesundheit, Lebensqualität und langfristiges Denken.

PREIS: SFr. 1300.- Gesundheitspaket für Paare: SFr. 1'950.-

19. Verbesserung Ihrer Gesundheit zum Pauschalpreis

Sie können anstelle der bisherigen Dienstleistungen auch einen bestimmten, von Ihnen gewählten Betrag in Ihre Gesundheit investieren. Das heisst: Sie nennen mir den Betrag, den Sie einsetzen möchten. Ich werde mir dann Ihre Situation anschauen und anschliessend entscheiden, wie viele der Ihnen zur Verfügung stehenden Beratungsstunden für Ernährung, wie viele für Fitness und allfällige weitere Beratungen und Anleitungen aufgewendet werden. Mein Ziel besteht darin, Ihnen für den investierten Betrag den höchstmöglichen Gegenwert in Form verbesserter Gesundheit zu liefern.

PREIS: Wird von Ihnen bestimmt

20. Schreiben von Artikeln für Zeitungen, Zeitschriften usw.

Preis auf Anfrage

21. Weitere Dienstleistungen auf Anfrage

Weiteres

Zahlungskonditionen

Beträge bis SFr. 300.- werden bar beim ersten Treffen bezahlt. Höhere Beträge gegen Rechnung innerhalb 30 Tagen nach Beginn der Dienstleistung. Ratenzahlung auf Anfrage.

Wegbeschreibung: Wie Sie mich finden

A. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Fahren Sie mit dem Zug oder Bus bis nach Baar. Anschliessend mit Buslinie Nummer 31 Baar-Neuheim bis Endstation Neuheim Post. Danach laufen Sie etwa 25 m weiter in der Fahrtrichtung des Busses und biegen nach links ab. Dies ist die Obere Rainstrasse. Nach etwa 200 m gelangen Sie auf der linken Seite zum Haus mit der Nummer 13 (etwa 3 Minuten von der Bushaltestelle aus). Das Haus hat teilweise rote Backsteine und liegt an der Abzweigung zur Birkenstrasse.

B. Mit dem Auto:

Von Baar, Sihlbrugg oder Edlibach kommend dem Wegweiser Neuheim-Dorf folgen. Bei der Dorfeinfahrt Neuheim (das Dorf liegt etwas höher als die Umgebung), die erste Strasse rechts abbiegen. Dies ist bereits die Obere Rainstrasse. Fahren Sie dieser Strasse entlang bis Sie nach etwa 250 m, direkt bevor Sie nach links in die Birkenstrasse abbiegen könnten, links zu einem Mehrfamilienhaus mit teilweise roten Backsteinen gelangen. Das ist die Obere Rainstrasse 13. Ihr Auto können Sie direkt vor dem Haus, links vom Haupteingang, parkieren. Es sind genügend Parkplätze vorhanden.