

# PREISE / ANGEBOTE VITAMIN D

Preise Stand Januar 2025

Pilates | Personal Training  
Massagen | Ernährung



Angebote	Leistungen / Dauer / Gültigkeit	Preise inkl. MWST	
<b>GRUPPENKURSE STUDIO / ONLINE</b>			
Probelektion STUDIO	einmalig	CHF	26
Einzeleintritt STUDIO	einmalig	CHF	30
10er Abo	10x Gruppen oder Videos, 12 Wochen gültig	CHF	240
10er Abo Qualicert	10x Gruppen nur bei Daniela de Roo (für Krankenkassen Rückerstattung)	CHF	240
10er Abo Plus +	10x Gruppen oder Videos & 1x persönlicher Termin, 12 Wochen gültig	CHF	350 *
10er Abo	10x Gruppen oder Videos, 16 Wochen gültig	CHF	260
10er Abo Plus +	10x Gruppen oder Videos & 1x persönlicher Termin, 16 Wochen gültig	CHF	370 *
10er Abo Beginner	16 Wochen, 10 Eintritte ins Studio / Online & 4 Videos Beginner	CHF	320
20er Abo	20x Gruppen oder Videos, 24 Wochen gültig	CHF	470
40er Abo	40x Gruppen oder Videos, 48 Wochen gültig	CHF	940
* Beim Abo Plus+ hast du einen persönlichen Termin welchen du individuell einsetzen kannst: für ein Training, Massage, Therapie u.v.m.			
<b>EINFÜHRUNG INS PILATES</b>			
ONLINE Beginner Kurs	4 Videos	CHF	70
1:1 Beginner in Studio	1 Personal Training	CHF	100
<b>RÜCKBILDUNG</b>			
ONLINE Rückbildungs Kurs	8 Videos	CHF	150
Rückbildung Individuell	3 Personal Trainings & 5 Pilates Gruppe	CHF	420
<b>ONLINE BECKENBODENKURS FÜR FRAUEN UND MÄNNER</b>			
ONLINE BB Kurs	5 Videos	CHF	90
<b>ONLINE PILATES &amp; BODY MOBILITY 360° BY DANIELA DE ROO</b>			
Auf der speziell entwickelten Webseite <a href="http://www.online-pilates-360.com">www.online-pilates-360.com</a>		CHF	32.90 /mt
findest du das ganze Studio Angebot Online. Von Pilates Beginner- Fortgeschritten, Pilates f. Schwangere, Geburtsrückbildung, Beckenboden, Body Mobility, Stretching, aktive Büropausen u.v.m.			27.90 /mt/jahr
<b>PERSONAL TRAINING</b>			
		one to one   one to two	
1 Training		CHF	150   210
10 Trainings	16 Wochen	CHF	1460   2044
20 Trainings	28 Wochen	CHF	2880   4032
30 Trainings	36 Wochen	CHF	4260   5964
<b>PERSONAL TRAINING PER LIVESTREAM</b>			
		one to one   one to two	
1 Training		CHF	130   180
10 Trainings	16 Wochen	CHF	1200   1650
<b>THERAPIE / MASSAGEN IM STUDIO</b>			
Alle Therapien & Massagen richten sich nach Zeit. Folgende Therapien & Massagen werden angeboten: Klassische Massage / Fussreflexzonenmassage / Myofascial Release / Triggerpunkt-Therapie / Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht			
		CHF	195   80 Min
		CHF	125   50 Min
		CHF	75   30 Min
<b>ERNÄHRUNG IM STUDIO</b>			
Basic	1 Beratung, 1 Körperanalyse	CHF	100
Sport	3 Beratungen, 3 Körperanalysen, 1 Ernährungsplan	CHF	450
Plus	5 Beratungen, 5 Körperanalysen, 1 Ernährungsplan, Einkaufstipps	CHF	720
Familie Plus	Beratung Familientisch, Einkaufstipps, gesund Kochen	CHF	620
Nachmessung	1 kurze Beratung, 1 Körperanalyse	CHF	45
<b>ERNÄHRUNG PER LIVESTREAM ODER TELEFON</b>			
Basic	1 Beratung	CHF	50
<b>INFORMATIONEN</b>			
- Kurskosten müssen vor dem 1.Kursbesuch überweisen werden, oder am Kurstag bar mitgebracht werden			
- Annullation 6h vor Kursbeginn möglich, weitere Informationen siehe Kursordnung			
- Verlängerung der Abos nur mit Arzteugnis und max. 6 Wochen			
- Personal Training und Massagetermine: Bei Absage <24h werden die Termine in Rechnung gestellt			
<b>ZAHLUNG</b>			
<b>Bank Verbindung</b>	Berner Kantonalbank BEKB Bern, IBAN: CH62 0079 0016 5815 0834 1 Vitamin D   Daniela de Roo   untere Zollgasse 127   3063 Ittigen		