

Für bestehende Kunden:

ERPSE CHECK UP 60'

Dieser Kurztermin eignet sich für alle bestehenden Kundinnen und Kunden, die nur eine kurze Messung zur Standortbestimmung brauchen oder die 60 Min. nutzen wollen, um mit dem/der Berater/in den Ernährungs- und Trainingsplan anzupassen. Je nach Wunsch und Zeit. Denn Sicherheit ist gut - Kontrolle besser.

Preis: CHF 180.-

ERPSE CHECK UP 30'

Dieser Kurztermin eignet sich für alle bestehenden Kundinnen und Kunden, die nur eine kurze Messung zur Standortbestimmung brauchen oder die 30 Min. nutzen wollen, um mit dem/der Berater/in den Ernährungs- und Trainingsplan anzupassen. Je nach Wunsch und Zeit. Denn Sicherheit ist gut - Kontrolle besser.

Preis: CHF 100.-

TERMIN

Wir sind von Montag bis Freitag für Ihre Diagnostiktermine da. Bitte melden Sie sich für eine Terminvereinbarung direkt per Telefon bei unserem Empfangsteam unter

Tel. 034 461 72 00

oder per Mail luetzelflueh@aemmefit.ch.

Die Beratung&Diagnostik findet im Aemme fit Lützelflüh im eigens dafür eingerichteten Diagnostikraum statt.

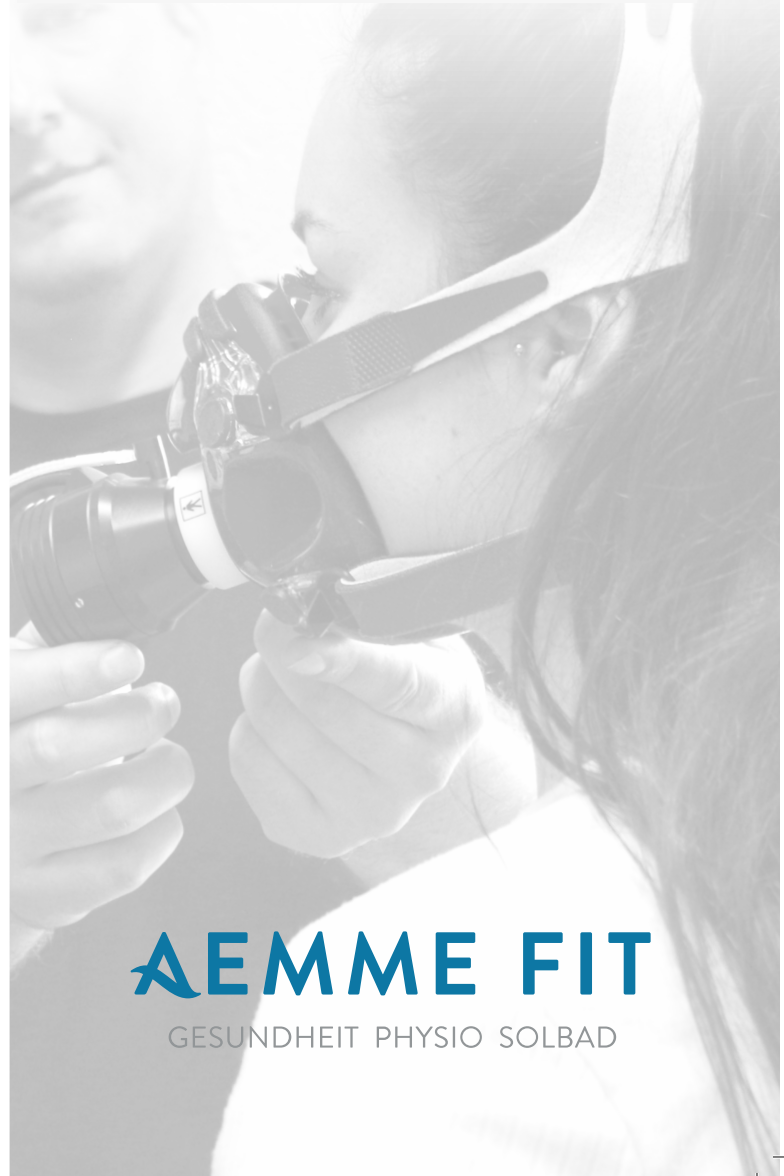
Treffen Sie 5 Minuten vor Ihrem Termin bei uns ein und melden Sie sich am Empfang. Terminänderungen nehmen wir gerne 24 Stunden vor Ihrem Rendez-vous entgegen.

Aemme fit Lützelflüh
Bahnhofstrasse 19-21
3432 Lützelflüh
Tel. 034 461 72 00
www.aemmefit.ch

Aemme fit Burgdorf
Kirchbergstrasse 107
3400 Burgdorf
Tel. 034 423 08 30
www.aemmefit.ch

ERNÄHRUNGSDIAGNOSTIK

erpse · INSTITUT
EMMENTAL



AEMME FIT

GESUNDHEIT PHYSIO SOLBAD

DIENSTLEISTUNGSPAKETE

ERPSE HELLO

Du bist dir nicht sicher, welches Paket zu dir passt? Du kannst dir nicht vorstellen, was die diagnostischen Verfahren bieten? Du möchtest mehr Energie, Stress reduzieren, deine Leistung steigern oder dich einfach wohler fühlen?

Dann ist dieses Kennenlernpaket ideal für dich!

Wir stellen dir die Vorgehensweise anschaulich vor und erfassen bereits medizinische Informationen (Anamnese), um gemeinsam den für dich idealen Weg zu finden, deine Ziele zu erreichen.

Preis: CHF 100.-, 30 Min. Beratungsgespräch

-> Dieser Betrag wird bei einer anschliessenden Terminbuchung vollumfänglich an den Paketpreis angerechnet.

ERPSE BASIC

Wir begleiten dich in 4 Terminen über 2 bis 3 Monate und zeigen dir, welches Potential in dir steckt und wie du es abrufst. Lerne wie du dich gesund, mit Vernunft, aber auch mit Genuss, ernähren kannst. Erkenne was dein Körper braucht und wie du zielgerichtet trainierst und regenerierst.

Als Basis dienen gemessene Daten, welche aufzeigen wie es dir und deinem Körper wirklich geht. Die wissenschaftlichen Daten helfen uns deine Ernährung und deine Bewegung optimal auf dich und deine Ziele abzustimmen.

Für alle, die Erkrankungen, Erschöpfungszustände oder ambitionierte Ziele im Sport haben, empfehlen wir das Paket „erpse complete“.

Preis: CHF 395.-

Das Paket besteht aus 3 Terminen vor Ort und einem Telefontermin:

- Ersttermin à ca. 75-90 Min.
- Telefontermin à ca. 15 Min.
- 2 Termine à ca. 30 Min.

ERPSE COMPLETE

Wenn du dir eine ganzheitliche, individuelle Analyse wünschst, ist das erpse „complete“ die richtige Wahl. Du erhältst wichtige Informationen über deinen Stoffwechsel und über Auswirkungen von Stress auf dein körperliches System. Auf Basis von messbaren Ergebnissen erkennen wir Engpässe in deinem Körper und mentale Hindernisse.

Anhand deiner persönlichen Daten stellen wir deine Ernährungs- und Trainingspläne zusammen. In den Kontrollterminen messen wir die Fortschritte und passen die Pläne den neuen Ergebnissen an. So garantiert sich der grösstmögliche Erfolg.

Der Unterschied zum Basic Paket besteht darin, dass auf dem Rad auch unter Belastung gefahren wird, was einen genauen Einblick in den Stoffwechsel gibt: Atmung, Herzfrequenzzonen, aerober- und anaerober Stoffwechsel, Fett- und Kohlenhydratverbrennung inklusive Laktatbildungsrate.

Preis: CHF 990.-

Das Paket besteht aus:

- Ersttermin à 120 Min (inkl. Spiroergometrie).
- Telefontermin à ca. 15 Min.
- Kontrolltermin à ca. 60 Min.
- 2 Kontrolltermine à ca. 45 Min / oder 1 Termin mit Spiro à ca. 90 Min.

ERPSE MEDICAL CHECK

Vertrauen ist gut, Sicherheit noch besser, vor allem, wenn es um deine Gesundheit geht. Nach dem medical check weisst du, wie es deinem Körper wirklich geht. Nach dem ersten Basischeck geht es um die weitere Optimierungen in deinen Follow-up-Termine.

Preis: CHF 390.-

Das Paket besteht aus:

Ein Termin mit Anamnese, Kaliper; Fragebogen, BIA-Messung, Kalorienbedarfsanalyse, Spiroergometrie.
Ohne Ernährungs- und Trainingsplan.