

		Diamant	Platin	Gold	Silber	Bronce
<b>Coaching Programme</b>						
Minimale Laufzeiten	Mit meinem individuellen Trainingsplan trainierst du was die Trainingsstunden angeht eher weniger als vorher, dafür effektiver damit du schneller bist am Wettkampf.	12 Monate	9 Monate	9 Monate	6 Monate	6 Monate
Ein Telefongespräch von 15-30 Minuten		Unlimitiert	Wöchentlich	Wöchentlich	14-täg.	21-täg.
E-Mail pro Woche		Unlimitiert	Unlimitiert	2 bis 3	2	1
Gemeinsame Trainings oder Meetings im Jahr		Unlimitiert	8	6	4	2
<b>Technik</b>						
Die 7 Hauptfehler beim Schwimmen	Lerne, deine Pooltechnik ins offene Gewässer zu übertragen	✓	✓	✓	✓	✓
Die 7 Hauptfehler beim Radfahren	Verbessere deine Effizienz für das Biketraining	✓	✓	✓	✓	✓
Die 7 Hauptfehler beim Laufen	Erlerne die koordinative Laufkompetenz	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Formeln</b>						
Run-Formel	25 Sets für schnellere Runsplits	✓	✓	✓	✓	✓
Bike-Formel	21 Sets für schnellere Bikesplits	✓	✓	✓	✓	✓
Swim-Formel	27 Sets für schnellere Swimsplits	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Trainingsplan</b>						
Trainingsplan	Die Kunst, einen individuellen Trainingsplan zu erstellen	✓	✓	✓	✓	✓
Mikro-Makro-Zyklen	Die Kunst, das Tagesgeschäft optimal in dein Jahr zu integrieren	✓	✓	✓	✓	✓
Koppel-Training	Die Kunst der fließenden Übergänge	✓	✓	✓	✓	✓
Höhentraining	Die Kunst der besseren Sauerstoffversorgung	✓	✓	✓	✓	✗
Atemmangeltraining	Die Kunst, neue Wege zu gehen	✓	✓	✓	✓	✗
Krafttraining	Die Kunst, die Critical Power zu erhöhen	✓	✓	✓	✓	✗
Aerodynamik	Die Kunst, mit weniger Wattleistung schneller zu fahren	✓	✓	✓	✓	✗
Trainingslager	Die Kunst nach dem Trainingslager schneller zu sein	✓	✓	✓	✗	✗
Tapering	Die Kunst nach dem Trainingslager schneller zu sein	✓	✓	✓	✗	✗
Wettkampf	Die Kunst aus einem Trainingsweltmeister ein richtiger zu werden	✓	✓	✓	✗	✗
<b>Ernährung</b>						
Säure-Base-Haushalt im Körper optimieren	Wie beeinflusst ein basisches Körperklima die sportliche Leistung?	✓	✓	✓	✓	✗
Wettkampfernährung	Was muss ich essen, um im Wettkampf schneller zu sein?	✓	✓	✓	✓	✗
Blutwerte	Wieso sollte jeder Sportler seine Blutwerte kennen?	✓	✓	✓	✓	✗
Muskelkrämpfe	Welche Ursachen haben Muskelkrämpfe wirklich?	✓	✓	✓	✗	✗
<b>Disziplin &amp; Mentale Kompetenz</b>						
Coach & Athlet	Das Traumpaar	✓	✓	✓	✗	✗
Übertraining	Die Sackgasse	✓	✓	✓	✗	✗
ZEN Training	Die tiefere Wahrheit	✓	✓	✗	✗	✗
FAST	Der Trainingsturbo	✓	✓	✗	✗	✗
Selbstdisziplin	Die Erfolgskraft	✓	✓	✗	✗	✗

Regeneration						
Kompensationstraining	...ist die Basis für Höchstleistungen	✓	✓	✓	✓	✓
Meditation	...ist die Basis für mentale Stärke	✓	✓	✓	✓	✗
Be-Ready Yoga-Übungen	...sind die Basis für innere und äussere Balance	✓	✓	✓	✗	✗
Sportverletzungen	...sind die Basis für schmerzhaftes Erkenntnisse	✓	✓	✗	✗	✗
Neustart	...ist die Basis für ein Leben ohne Schweinehund	✓	✓	✗	✗	✗
<b>Kosten per Monat in CHF</b>		<b>Anfrage</b>	<b>419,-</b>	<b>349,-</b>	<b>319,-</b>	<b>279,-</b>

Der Kunde \_\_\_\_\_ entscheidet sich für das \_\_\_\_\_ - Programm.

Das Programm beginnt am \_\_\_\_\_ und endet am \_\_\_\_\_.

Der Kunde hat die **AGB** zur Kenntnis genommen.

**Ort/Datum:**

**Der Coach:**

**Der Kunde:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Allgemeine Geschäftsbedingungen

##### Ablauf Coaching

Alle Coachings sind sehr Individuell und einzigartig auf den jeweiligen Kunden abgestimmt und können nicht auf andere Athleten übertragen werden. Sie beruhen auf bestem Wissen und Erfahrung vom Coach. Um eine optimale Steuerung zu gewährleisten, braucht es gutes Feedback vom Kunden. Dieses wird wöchentlich per E-Mail, Telephone oder Link gemeldet werden. Roy Hinnen kann sein Know-How nur Professionell Coachen wenn wöchentliches Feedback folgt und seine Trainingsvorgaben zu 90% ausgeführt werden.

##### Gesundheit

Der Kunde bestätigt, dass keine medizinischen oder gesundheitlichen Gründe gegen ein leistungsorientiertes Training sprechen. Der Kunde bestätigt, dass keine nach <http://www.antidoping.ch> verbotenen und leistungssteigernden Mittel eingenommen werden. Gesundheitliche Einschränkungen, die das Training beeinflussen, werden dem Coach so schnell als möglich mitgeteilt. Die Verantwortung für die Gesundheit liegt beim Kunden.

##### Ausrüstung

Der Kunde ist für die Anschaffung, Instandhaltung und die optimale Einstellung seiner Ausrüstung selbst verantwortlich.

##### Ziele der Zusammenarbeit

Das Erreichen eines mit dem Kunden vereinbarten Zieles kann trotz optimaler Steuerung und Betreuung nicht garantiert werden. Der Coach verpflichtet sich, den Kunden nach bestem Wissen und Gewissen zu Coachen.

##### Schadenersatz und Versicherung

Der Coach übernimmt keine Haftung für direkte und indirekte Schäden irgendwelcher Art, insbesondere nicht für Verletzungen des Kunden oder Dritter oder für Schäden an Material. Die Versicherung aller Risiken ist Sache des Kunden.

##### Beginn, Dauer und Verlängerung

Das Vertragsverhältnis beginnt mit dem festgelegten Datum und dauert entsprechend dem gewählten Programm. Es handelt es sich um ein befristetes Vertragsverhältnis. Ein frühzeitiger Rücktritt vom Vertrag ist nicht möglich. Ca. 2-3 Monate vor Ablauf des Vertrages wird über eine allfällige Verlängerung der Zusammenarbeit gesprochen.

##### Preise und Vertragsauflösung

Die genannten Preise sind verbindlich und verstehen sich inkl. MWST. Der gesamte Rechnungsbetrag muss vor Beginn des Coaching bezahlt werden. Die Kosten können auch bei einer frühzeitigen Vertragsauflösung, unabhängig vom Grund, nicht zurückgefordert werden.

##### Trainingsunterlagen und Know-how

Sämtliche an den Kunden abgegebene Unterlagen (inkl. Dateien) dürfen ohne vorgängige schriftliche Erlaubnis nicht an Dritte weitergegeben werden. Die Urheber- und übrigen Immaterialgüterrechte verbleiben beim Coach.