

Programme SalutaCoach



Programme



Kennenlernen

Kennenlernen von Personal Health Coaching. Kann nur einmalig gebucht werden.

Starter

1 Monat

Basis

Längerfristige Unterstützung durch Personal Health Coaching zur nachhaltigen Veränderung von Gewohnheiten.

3 Monate

6 Monate

Sehr intensive Unterstützung durch Personal Health Coaching.

12 Monate

Follow-up

Regelmässige Check-up Calls in grösseren Abständen nach einem Basisprogramm.

3 Monate

6 Monate

Produktbeschreibung Starter (CHF 99)

Kennenlernen



Persönlicher Coach

- Motiviert, unterstützt und findet neue Lösungswege
- Akademisch zertifiziert
- Coach nach persönlichen Bedürfnissen ausgewählt

1 Standortbestimmung

- **Start: 1 Kurzfragebogen**
- Persönliche Auswertung durch den Coach

1:1 Coaching

- **45 Gesprächsminuten**
- **1 Coaching**
- Entwicklung von individuellen Lösungsstrategien
- per Telefon oder Video

Coachingjournal

- Dokumentation des gesamten Coachingprozess durch den Coach
- Personalisierte Wissensempfehlungen
- Bereitstellung von passenden Workouts, Rezepten, Literatur etc.
- Unterstützung bei persönlicher Bewegungs- und Ernährungsplanung

Unsere Methode

- Das Coaching basiert auf wissenschaftlich anerkannten Verhaltensänderungstechniken.
- Personal Health Coaching wurde an der Uni Basel entwickelt und getestet.

Produktbeschreibung 1M (CHF 290)

Kennenlernen



Persönlicher Coach

- Motiviert, unterstützt und findet neue Lösungswege
- Akademisch zertifiziert
- Coach nach persönlichen Bedürfnissen ausgewählt

1 Standortbestimmung

- **Start: 1 Ganzheitlicher Fragebogen (Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit)**
- Persönliche Auswertung durch den Coach

1:1 Coaching

- **90 Gesprächsminuten verteilt auf 1 Monat (individuelle Aufteilung)**
- **Entspricht ca. 3 Coachings**
- Entwicklung von individuellen Lösungsstrategien
- per Telefon oder Video

Coachingjournal

- Dokumentation des gesamten Coachingprozess durch den Coach
- Personalisierte Wissensempfehlungen
- Bereitstellung von passenden Workouts, Rezepten, Literatur etc.
- Unterstützung bei persönlicher Bewegungs- und Ernährungsplanung

Coachingapp

- Sichere Kommunikations- und Ablagemöglichkeit
- Chat: Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zwischen den Coachings
- Verlaufsdocumentation

Unsere Methode

- Das Coaching basiert auf wissenschaftlich anerkannten Verhaltensänderungstechniken.
- Personal Health Coaching wurde an der Uni Basel entwickelt und getestet.

Produktbeschreibung 3M (CHF 690)

Basis



Persönlicher Coach

- Motiviert, unterstützt und findet neue Lösungswege
- Akademisch zertifiziert
- Coach nach persönlichen Bedürfnissen ausgewählt

2 Standortbestimmungen

- **Start: 1 Ganzheitlicher Fragebogen (Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit)**
- **Ende: 1 Standortbestimmung entsprechend der persönlichen Zielsetzung**
- Persönliche Auswertung durch den Coach

1:1 Coaching

- **180 Gesprächsminuten verteilt auf 3 Monate (individuelle Aufteilung)**
- **Entspricht ca. 6 Coachings**
- Entwicklung von individuellen Lösungsstrategien
- per Telefon oder Video

Coachingjournal

- Dokumentation des gesamten Coachingprozess durch den Coach
- Personalisierte Wissensempfehlungen
- Bereitstellung von passenden Workouts, Rezepten, Literatur etc.
- Unterstützung bei persönlicher Bewegungs- und Ernährungsplanung

Coachingapp

- Sichere Kommunikations- und Ablagemöglichkeit
- Chat: Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zwischen den Coachings
- Verlaufsdocumentation

Unsere Methode

- Das Coaching basiert auf wissenschaftlich anerkannten Verhaltensänderungstechniken.
- Personal Health Coaching wurde an der Uni Basel entwickelt und getestet.

Produktbeschreibung 6M (CHF 1090)

Basis



Persönlicher Coach

- Motiviert, unterstützt und findet neue Lösungswege
- Akademisch zertifiziert
- Coach nach persönlichen Bedürfnissen ausgewählt

3 Standortbestimmungen

- **Start: 1 Ganzheitlicher Fragebogen (Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit)**
- **Mitte: 1 Standortbestimmung entsprechend der persönlichen Zielsetzung**
- **Ende: 1 Standortbestimmung entsprechend der persönlichen Zielsetzung**
- Persönliche Auswertung durch den Coach

1:1 Coaching

- **300 Gesprächsminuten verteilt auf 6 Monate (individuelle Aufteilung)**
- **Entspricht ca. 10 Coachings**
- Entwicklung von individuellen Lösungsstrategien
- per Telefon oder Video

Coachingjournal

- Dokumentation des gesamten Coachingprozess durch den Coach
- Personalisierte Wissensempfehlungen
- Bereitstellung von passenden Workouts, Rezepten, Literatur etc.
- Unterstützung bei persönlicher Bewegungs- und Ernährungsplanung

Coachingapp

- Sichere Kommunikations- und Ablagemöglichkeit
- Chat: Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zwischen den Coachings
- Verlaufsdokumentation

Unsere Methode

- Das Coaching basiert auf wissenschaftlich anerkannten Verhaltensänderungstechniken.
- Personal Health Coaching wurde an der Uni Basel entwickelt und getestet.

Produktbeschreibung 12M (CHF 2790)

Basis



Persönlicher Coach

- Motiviert, unterstützt und findet neue Lösungswege
- Akademisch zertifiziert
- Coach nach persönlichen Bedürfnissen ausgewählt

3 Standortbestimmungen

- **Start: 1 Ganzheitlicher Fragebogen (Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit)**
- **Mitte: 1 Standortbestimmung entsprechend der persönlichen Zielsetzung**
- **Ende: 1 Standortbestimmung entsprechend der persönlichen Zielsetzung**
- Persönliche Auswertung durch den Coach

1:1 Coaching Intensiv Coaching

- **840 Gesprächsminuten verteilt auf 12 Monate (individuelle Aufteilung)**
- **Entspricht ca. 28 Coachings**
- Entwicklung von individuellen Lösungsstrategien
- per Telefon oder Video

Coachingjournal

- Dokumentation des gesamten Coachingprozess durch den Coach
- Personalisierte Wissensempfehlungen
- Bereitstellung von passenden Workouts, Rezepten, Literatur etc.
- Unterstützung bei persönlicher Bewegungs- und Ernährungsplanung

Coachingapp

- Sichere Kommunikations- und Ablagemöglichkeit
- Chat: Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zwischen den Coachings
- Verlaufsdocumentation

Unsere Methode

- Das Coaching basiert auf wissenschaftlich anerkannten Verhaltensänderungstechniken.
- Personal Health Coaching wurde an der Uni Basel entwickelt und getestet.

Produktbeschreibung FU-3M (CHF 490)

follow-up



Persönlicher Coach

- Motiviert, unterstützt und findet neue Lösungswege
- Akademisch zertifiziert
- Coach nach persönlichen Bedürfnissen ausgewählt

1 Standortbestimmungen

- **1 Standortbestimmung entsprechend der persönlichen Zielsetzung**
- Persönliche Auswertung durch den Coach

1:1 Coaching

- **120 Gesprächsminuten verteilt auf 3 Monate (individuelle Aufteilung)**
- **Entspricht ca. 4 Coachings**
- Entwicklung von individuellen Lösungsstrategien
- per Telefon oder Video

Coachingjournal

- Dokumentation des gesamten Coachingprozess durch den Coach
- Personalisierte Wissensempfehlungen
- Bereitstellung von passenden Workouts, Rezepten, Literatur etc.
- Unterstützung bei persönlicher Bewegungs- und Ernährungsplanung

Coachingapp

- Sichere Kommunikations- und Ablagemöglichkeit
- Chat: Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zwischen den Coachings
- Verlaufsdocumentation

Unsere Methode

- Das Coaching basiert auf wissenschaftlich anerkannten Verhaltensänderungstechniken.
- Personal Health Coaching wurde an der Uni Basel entwickelt und getestet.

Produktbeschreibung FU-6M (CHF 690)

follow-up



Persönlicher Coach

- Motiviert, unterstützt und findet neue Lösungswege
- Akademisch zertifiziert
- Coach nach persönlichen Bedürfnissen ausgewählt

1 Standortbestimmungen

- **1 Standortbestimmung entsprechend der persönlichen Zielsetzung**
- Persönliche Auswertung durch den Coach

1:1 Coaching

- **180 Gesprächsminuten verteilt auf 6 Monate (individuelle Aufteilung)**
- **Entspricht ca. 6 Coachings**
- Entwicklung von individuellen Lösungsstrategien
- per Telefon oder Video

Coachingjournal

- Dokumentation des gesamten Coachingprozess durch den Coach
- Personalisierte Wissensempfehlungen
- Bereitstellung von passenden Workouts, Rezepten, Literatur etc.
- Unterstützung bei persönlicher Bewegungs- und Ernährungsplanung

Coachingapp

- Sichere Kommunikations- und Ablagemöglichkeit
- Chat: Möglichkeit zur Kontaktaufnahme zwischen den Coachings
- Verlaufsdocumentation

Unsere Methode

- Das Coaching basiert auf wissenschaftlich anerkannten Verhaltensänderungstechniken.
- Personal Health Coaching wurde an der Uni Basel entwickelt und getestet.

Übersicht



Kennenlernen

Basis

Follow-up

	Starter 1 Coaching	GO 1 Monat	ACTIVE 3 Monate	ACTIVE PLUS 6 Monate	INTENSIVE 12 Monate	Follow-up 3M 3 Monate	Follow-up 6 M 6 Monate	On demand 1 Coaching
Fragebogen	Microsoft Forms	docdok	docdok	docdok	docdok	docdok	docdok	bereits vorhanden
Plattform	ohne	docdok	docdok	docdok	docdok	docdok	docdok	Bereits auf Plattform
Richtwerte bei 30' / Coaching	1	3	6	10	28	4	6	1
Kontaktszeit mit Coachee	45 min	90 min	180 min	300 min	840 min	120 min	180 min	30 min
Verrechenbare Coachingdauer	60 min	120min	240min	400 min	1120 min	160 min	240 min	40 min
Preis Kunde (inkl. 7,7 % MWST)	99 CHF	290 CHF	Spezial* 590 CHF Regulär: 690 CHF	Spezial* 950 CHF Regulär: 1090 CHF	Spezial* 2510 CHF Regulär: 2790 CHF	Spezial* 490 CHF Regulär: 490 CHF	Spezial* 590 CHF Regulär: 690 CHF	Spezial* 99 CHF Regulär: 120 CHF

* Swica und Helsana Kunden:innen