

# 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
- Verlaufsdocumentation

### **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
- Verlaufsdokumentation

### **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
<b>Fragebogen</b>	Microsoft Forms	docdok	docdok	docdok	docdok	docdok	docdok	bereits vorhanden
<b>Plattform</b>	ohne	docdok	docdok	docdok	docdok	docdok	docdok	Bereits auf Plattform
<b>Richtwerte bei 30' / Coaching</b>	1	3	6	10	28	4	6	1
<b>Kontaktszeit mit Coachee</b>	45 min	90 min	180 min	300 min	840 min	120 min	180 min	30 min
<b>Verrechenbare Coachingdauer</b>	60 min	120min	240min	400 min	1120 min	160 min	240 min	40 min
<b>Preis Kunde</b> (inkl. 7,7 % MWST)	99 CHF	290 CHF	<b>Spezial*</b> 590 CHF <b>Regulär:</b> 690 CHF	<b>Spezial*</b> 950 CHF <b>Regulär:</b> 1090 CHF	<b>Spezial*</b> 2510 CHF <b>Regulär:</b> 2790 CHF	<b>Spezial*</b> 490 CHF <b>Regulär:</b> 490 CHF	<b>Spezial*</b> 590 CHF <b>Regulär:</b> 690 CHF	<b>Spezial*</b> 99 CHF <b>Regulär:</b> 120 CHF

\* Swica und Helsana Kunden:innen