

FÜR BESTEHENDE KUNDEN

ERPSE CHECK UP 60'

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

Preis: Fr. 180.-

ERPSE CHECK UP 30'

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

Preis: Fr. 100.-

TERMIN

Wir sind von Montag bis Freitag für deine Diagnostiktermine da. Bitte melde dich für eine Terminvereinbarung bei unserem Empfangsteam unter

Tel. 034 461 72 00

Mail: luetzelflueh@aemmefit.ch

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

Aemme fit GmbH Lützelflüh
Bahnhofstrasse 19-21
3432 Lützelflüh-Goldbach
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

HELLO

Wenn du dir noch unsicher bist, welches unserer Pakete für dich geeignet ist, wähle zum Start am besten erpse hello. Das Beste: Wir rechnen dir den Betrag beim nächsten Paket an.

Mit erpse hello erfährst du in 30 Minuten, was dir die Ernährungsdiagnostik bietet und welches Beratungspaket aus dem erpse Institut Emmental am besten zu dir passt. So haben du und wir die Basis, den für dich idealen Weg zu finden.

Herzlichen Glückwunsch, du hast den ersten Schritt geschafft.

Preis: Fr. 100.-

ERPSE BASIC

Mit erpse basic steigern wir dein positives Körpergefühl, deine Motivation, machen dich fitter, optimieren dein Training, reduzieren dein Körperfett an den richtigen Stellen und zeigen dir, welches Ernährungskonzept zu deinen Zielen passt. Dabei spielt dein Mindset eine grosse Rolle. Du lernst Mechanismen kennen, welche dich bremsen und wie du damit umgehen kannst. Du hast Zugriff auf das exklusive Analysetool "erpse buddy". Um dich individuell beraten zu können, schauen wir uns wissenschaftlich u.a. die Entwicklung deines Stoffwechsels und die Körperfettverteilung an.

Preis: Fr. 495.-

Leistungen auf einen Blick

- Termin 1: Eingangsgespräch, Kaliper, Mindset, BIA, Ernährung & Training. (75-90 Min)
- Termin 2: Fragerunde per Telefon (ca. 15 Min.)
- Termin 3: Kaliper, Mindset, BIA, Ernährung & Training (45 Min)
- Termin 4: Kaliper, Mindset, BIA, Ernährung & Training (45 Min)

ERPSE COMPLETE

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

Anhand deiner persönlichen Daten stellen wir deine Ernährungs- & 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 erpse basic besteht darin, dass zusätzlich eine Spiroergometrie auf dem Rad absolviert wird. Diese ermöglicht einen genauen Einblick in das individuelle Stoffwechselgeschehen. Dazu gehören Atmung, Herzfrequenzzonen, aerober- & anaerober Stoffwechsel, Fett- & Kohlenhydratverbrennung inkl. Laktatbildungsrate.

Preis: Fr. 990.-

Leistungen auf einen Blick

- Termin 1: Eingangsgespräch, Kaliper, Mindset, BIA, Spiroergometrie, Ernährung & Training. (180 Min)
- Termin 2: Fragerunde per Telefon (ca. 15 Min.)
- Termin 3: Kaliper, Mindset, BIA, Ernährung & Training (45 Min)
- Termin 4: Kaliper, Mindset, BIA, Ernährung & Training, Spiroergometrie* (45 Min / 120 Min)
- *Termin 5 (nur wenn in Termin 4 keine Spiro gemacht wird): Kaliper, Mindset, BIA, Ernährung & Training (45 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 Optimierung in deinen Follow-up-Terminen.

Preis: Fr. 490.- (für Neukunden)

Preis: Fr. 390.- (für bestehende Kunden)

Leistungen auf einen Blick

Ein Termin mit Anamnese, Kaliper, Mindset, BIA, Kalorienbedarfsanalyse, Spiroergometrie. Ohne Ernährungs- & Trainingsplan.