MARCO LATERZA · PERFORMANCE COACHING

Preisblatt 2026

Fünf Programme. Ein System.
Gültig ab 1. Oktober 2026

Jedes Programm baut auf dem vorherigen auf. Was in Gold steht, kommt neu dazu – alles darunter ist bereits enthalten. Essential und Performance sind Abos: monatlich kündbar oder im Jahr. Online Coaching, Inner Circle und Hybrid sind Programme mit Laufzeit: 3 oder 6 Monate.

ABO monatlich kündbar oder Jahreslaufzeit

STUFE 1

Essential

Wenn du deinen Körper täglich im Blick haben willst – ohne Termine, ohne Aufwand.

ENTHALTEN

- Daily Check jeden Morgen – Schlaf, Erholung, Belastung aus WHOOP, Oura oder Apple Watch
- Fortlaufender 8-Wochen-Trainingsplan in Trainerize
- Ernährungsplan als PDF – aus deinem Fragebogen, nach Marcos Methodik, mit Produkten aus Coop oder Migros

CHF 197 / Monat
monatlich kündbar

CHF 164 / Monat
bei Jahreslaufzeit

STUFE 2

Performance

Wenn du nicht nur messen, sondern mit mir an deinen Engpässen arbeiten willst.

DAZU KOMMT

- Wochenauswertung jeden Sonntag über Telegram
- Monatliches Performance-Gespräch mit Marco
- Individualisierter Trainingsplan
- Ernährungsplan jeden Monat mit Marco angepasst
- Direkter Draht per WhatsApp

+ alles aus Essential

CHF 497 / Monat
monatlich kündbar

CHF 414 / Monat
bei Jahreslaufzeit

PROGRAMME Laufzeit 3 oder 6 Monate, Zahlung monatlich

STUFE 3

Online Coaching

Wenn du persönlich geführt werden willst – ortsunabhängig, 1:1.

DAZU KOMMT

- Wöchentliches 1:1 Coaching-Gespräch online
- Trainings- und Ernährungsprogramm persönlich von Marco geschrieben
- Mental Sparring für Situationen unter Druck

+ alles aus Performance

CHF 1'300 / Monat
3 Monate · 3 × CHF 1'300

CHF 1'150 / Monat
6 Monate · 6 × CHF 1'150

STUFE 4

Inner Circle

Wenn du im Raum Zürich bist und vor Ort mit mir trainieren willst.

DAZU KOMMT

- 1:1 Training mit Marco in Urdorf, 2× pro Woche
- Technik, Belastungssteuerung und Feedback direkt im Training
- Direktzugang zu Marco

+ alles aus Performance

CHF 2'233 / Monat
3 Monate · 3 × CHF 2'233

CHF 1'860 / Monat
6 Monate · 6 × CHF 1'860

STUFE 5

Hybrid

Wenn du beides willst: Training vor Ort und wöchentliches Coaching.

DAZU KOMMT

- Inner Circle und Online Coaching in einem Programm
- Training in Urdorf plus wöchentliches 1:1 Gespräch
- Voller Direktzugang und Mental Sparring

Kombipreis: Training vor Ort und Online Coaching zusammen

CHF 1'967 / Monat
3 Monate · 3 × CHF 1'967

CHF 1'650 / Monat
6 Monate · 6 × CHF 1'650

Alle Preise in CHF inkl. MWST · Andere Laufzeiten auf Anfrage

Was ist wo enthalten

Der Unterschied auf einen Blick

LEISTUNG	Essential Abo · ab CHF 164 / Mt	Performance Abo · ab CHF 414 / Mt	Online 3–6 Mt · ab CHF 1'150 / Mt	Inner Circle 3–6 Mt · ab CHF 1'860 / Mt	Hybrid 3–6 Mt · ab CHF 1'650 / Mt
Daily Check Jeden Morgen aus deinem Wearable	✓	✓	✓	✓	✓
Trainingsplan In Trainerize, fortlaufend	8-Wochen-Blöcke aus deinem Fragebogen	Individualisiert	Von Marco geschrieben	1:1 vor Ort	1:1 vor Ort + online
Ernährungsplan Mit Coop- oder Migros-Produkten	Aus deinem Fragebogen (PDF)	Monatlich mit Marco angepasst	1:1 begleitet	1:1 begleitet	1:1 begleitet
Wochenauswertung Sonntags über Telegram	–	✓	✓	✓	✓
Gespräch mit Marco Persönlich, 1:1	–	Monatlich	Wöchentlich, online	Bei jedem Training	Wöchentlich + im Training
Training vor Ort 1:1 mit Marco in Urdorf	–	–	–	2× pro Woche	2× pro Woche
Direktzugang Zwischen den Terminen	–	WhatsApp	WhatsApp	Direkt zu Marco	Direkt zu Marco
Mental Sparring Für Situationen unter Druck	–	–	✓	✓	✓

> „Schlaf und Stress sind fast immer die Engpässe. Wer sie misst, führt besser – sich selbst und sein Unternehmen."
>
> MARCO LATERZA

ESSENTIAL & PERFORMANCE

Direkt online starten auf coachlytic.app

ONLINE, INNER CIRCLE & HYBRID

Start nach einem persönlichen Gespräch. Laufzeit 3 oder 6 Monate, Verlängerung jederzeit möglich.

KONTAKT

hello@marcolaterza.com
+41 79 444 58 51

Alle Preise in CHF inkl. MWST · Andere Laufzeiten auf Anfrage · Marco Laterza, Dorfstrasse 11c, 8902 Urdorf