



Marieke Wenting
Leefstijlcoach & Runningtherapeut
www.stappeninleefstijl.nl
marieke@stappeninleefstijl.nl
KvK nummer: 81490887
BTW nummer: NL003570419B74

Tarieven 2022

1^e kennismaking (+/- 30 min.)

Gratis

Uurtarief/ 1 los consult:

Particulier: € 84,70 incl. BTW en excl. eventuele reiskosten

Zakelijk: € 84,70 excl. BTW en excl. reiskosten

Jouw persoonlijke leefstijlscan

Bewustzijn, inzicht, inspiratie & advies. Na afloop weet jij welke stap je wilt gaan zetten.

1,5 uur (incl. kennismaking) voor € 75,= inclusief BTW. Als je binnen 2 weken na de leefstijlscan kiest voor een pakket leefstijlcoaching of runningtherapie, dan wordt dit bedrag in mindering gebracht op het gekozen pakket.

Pakketprijzen Leefstijlcoaching:

1. Leefstijlcoaching: Op weg naar leefstijlverandering (+/- 5 maanden)

1^e kennismaking

1 intake van 1,5 uur

4 coachsessies van 1 uur

2 online onderhoudsgesprekken van 30 minuten in de periode na de coaching

Vorbereiding, uitwerking, analyse van opdrachten zoals bijvoorbeeld het eetdagboek in het tarief inbegrepen.

Online, bij jou thuis of in mijn praktijk. Een combinatie is ook mogelijk.

Particulier: € 495,= incl. BTW en excl. eventuele reiskosten

Zakelijk: € 495,= excl. BTW en excl. reiskosten

2. Leefstijlcoaching: Mijn stappen in leefstijl (+/- 10 maanden)

1^e kennismaking

1 intake van 1,5 uur

10 coachsessies van 1 uur

2 onderhoudsgesprekken van 45 minuten in de periode na de coaching

Vorbereiding, uitwerking, analyse van opdrachten zoals bijvoorbeeld het eetdagboek in het tarief inbegrepen.

Online, bij jou thuis of in mijn praktijk. Een combinatie is ook mogelijk.

Particulier: € 995,= incl. BTW en excl. eventuele reiskosten

Zakelijk: € 995,= excl. BTW en excl. reiskosten

3. Coaching op Leefstijl: Leefstijlprogramma van 24 maanden

1^e kennismaking

Intake met motivatiecheck

16 groepsbijeenkomsten

6 uur individuele coaching (6-8 gesprekken)

Let op: een verwijzing van de huisarts is noodzakelijk, er gelden medische criteria om mee te kunnen doen

Financiering: 100% vergoeding door de basisverzekering

4. Leefstijlprogramma SMART Size: Leefstijlprogramma van 6 maanden over eten en bewegen

Intake, 5 keer individuele begeleiding, 3 kookworkshops en een interactieve leeromgeving thuis.

Jij betaalt zelf € 30,- per maand, de overige kosten worden vergoed. Bij Salus, Lange Smeestraat 40, Utrecht.

Pakketprijzen Runningtherapie:

1. Runningtherapie: Mijn stappen in running

1^e kennismaking

1 intake van 1,5 uur

12 sessies runningtherapie van 50 minuten

1 afrondend gesprek van 1 uur

Vorbereiding, uitwerking, analyse van opdrachten zoals bijvoorbeeld het eetdagboek in het tarief inbegrepen.

Bij jou thuis of in mijn praktijk. Buitenlocatie in overleg. Een combinatie is ook mogelijk.

Particulier: € 950,= incl. BTW en excl. eventuele reiskosten

Zakelijk: € 950,= excl. BTW en excl. reiskosten

2. Runningtherapie: Stappen in running

Een groepsgewijze aanpak van de runningtherapie waarbij de intake en de eindevaluatie individueel zijn, omdat ieder haar/ zijn eigen doelen heeft. Het programma is op dezelfde manier opgebouwd als Mijn stappen in running.

Groepje van 2: € 675,=

Groepje van 3: € 525,=

Groepje van 4: € 450,=

Particulier: De bedragen zijn incl. BTW en excl. eventuele reiskosten

Zakelijk: De bedragen zijn excl. BTW en excl. reiskosten

Trainingen & cursussen:

1. Mindful Run & Mindful Walk

Klik [hier](#) voor mijn aanbod en de tarieven

2. Training personal coaching & slow running: fysiek & mentaal fit in 6 weken

Particulier: € 300,= incl. BTW (groepsgrootte min. 6 & max.13)

Zakelijk: € 475,= excl. BTW en excl. reiskosten (indien op locatie)

Week 1:

- Start: een kennismakingsbijeenkomst met de groep en de 2 coaches: 2 uur

- Slow running (groep): met aandacht voor lopen, ademhaling, kracht & mind set: 1 x 1 uur

Week 2 t/m 5:

- Slow running: 1 x per week 1 uur lopen met de groep. Daarnaast loop je 1 x zelf (op basis van instructie).

- 1 x individueel coachgesprek met Petra, coach & eigenaar Frisse Blik Coaching: 1,5 uur

- 1 x individueel coachgesprek met Marieke, leefstijlcoach & eigenaar Stappen in Leefstijl: 1,5 uur

Week 6:

- Slow running: 1 x 1 uur

- Finish: groepsbijeenkomst met de groep en de 2 coaches: afronding en jouw volgende stap: 2 uur

Workshops, (incompany)training, bijscholing professionals, beleidsadvies en overige vragen:

Neem contact met me op, voor een offerte op basis van jouw wensen. Als voorbeeld:

- Workshop Lopen als leefstijl: Incl. intake & voorbereiding: € 350,= (excl. BTW*, excl. reiskosten & excl. huur locatie).
- 4 uur bijscholing over leefstijl aan professionals (bijv. bedrijfsartsen, verpleegkundigen, etc.). Incl. intake & voorbereiding: € 475,= (excl. BTW*, excl. reiskosten & excl. huur locatie).

*Particulier: incl. BTW

MW/ 28 december 2021