



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

## Tarieven 2022

### 1<sup>e</sup> kennismaking (30 min.)

Gratis

### Uurtarief/ 1 los consult:

Particulier: € 89,= incl. BTW en excl. eventuele reiskosten

Zakelijk: € 89,= excl. BTW en excl. reiskosten

### Strippenkaart:

5 gesprekken van 1 uur: € 415,= (particulier tarief incl. BTW en excl. eventuele reiskosten)

5 online gesprekken van 30 minuten<sup>1</sup>: € 215,= (particulier tarief incl. BTW)

## Pakketprijzen Leefstijlcoaching

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

1<sup>e</sup> 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: € 525,= incl. BTW en excl. eventuele reiskosten

Zakelijk: € 525,= excl. BTW en excl. reiskosten

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

1<sup>e</sup> kennismaking

1 intake van 1,5 uur

10 coachsessies van 1 uur

2 onderhoudsgesprekken van 45 minuten in de periode na de coaching (of 3 x half uur online)

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<sup>e</sup> 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<sup>2</sup>, het gaat niet ten koste van het eigen risico.

<sup>1</sup> 1<sup>e</sup> gesprek duurt 1 uur, 2 stripjes. De stripjeskaart is persoonsgebonden, de particuliere tarieven staan vermeld.

<sup>2</sup> Indien ik contract heb met zorgverzekeraar, of indien toestemming van zorgverzekeraar, of indien ik contract heb met de desbetreffende zorggroep in de regio waar deelnemer woont. Dit bespreken we voorafgaand aan de intake.

#### 4. Leefstijlprogramma SMART Size: Leefstijlprogramma van 6 maanden

Intake, 5 keer individuele begeleiding<sup>3</sup>, 3 kookworkshops en een interactieve leeromgeving thuis. Gericht op: meer bewegen, gezonder eten en gedragsverandering. 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<sup>e</sup> 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: € 995,= incl. BTW en excl. eventuele reiskosten

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

##### 2. Runningtherapie: Samen 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: € 545,=

Groepje van 4: € 445,=

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

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

#### Trainingen & cursussen:

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

Particulier: € 300,= incl. BTW (groeps grootte 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

##### 2. Sterk in je schoenen voor kinderen van groep 7 & 8

Open inschrijving of via school.

6 wekelijkse groepslessen van 1 uur. Meer informatie volgt eind 2022/ begin 2023. Neem gerust contact op!

#### 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: € 395,= (excl. BTW\*, excl. reiskosten & excl. huur locatie).
- 4 uur bijscholing over leefstijl aan professionals (bijv. bedrijfsartsen, verpleegkundigen, etc.). Incl. intake & voorbereiding: € 525,= (excl. BTW\*, excl. reiskosten €0,35 per km & excl. huur locatie). \*Part.: incl. BTW

MW/ 15 oktober 2022

<sup>3</sup> Individuele coaching in totaal 3 uur incl. intake.