

# PERSONALWORKOUT PRICING 2023

---



**GET  
STARTED!**



# ANGEBOT

---

- ▶ 90 Day Challenge
- ▶ Personal Training only
- ▶ Online Training
- ▶ Group Training
- ▶ Spitzensport
- ▶ Therapie & Massage
- ▶ Specials (Tests, Labor, Seminare, Fitness Ferien)



**PICK YOUR  
OFFER!**

# 90 DAY CHALLENGE

## DAS ERFOLGSPAKET FÜR DEIN WUNSCHZIEL

Folgende Leistungen sind inkludiert so lange eine Challenge läuft:

- ✓ Erstgespräch & Wochenrückblick
- ✓ Ausführliche schriftl. Anamnese
- ✓ 24/7 persönliche & professionelle Betreuung
- ✓ Standort- & Zielbestimmung
- ✓ Trainings- & Ernährungspläne inkl. Tracking/Surveillance
- ✓ Zugang zu eigener App
- ✓ Hautfaltenmessung & 3D-Scan
- ✓ Before & After-Bilder
- ✓ Sporthandtuch
- ✓ Post-Workout-Shake

**CHF 1000.-**

**WÄHLE  
EINE VON VIER  
BETREUUNGS-  
INTENSITÄTEN**

### Light

4 Personal Trainings  
Einmal pro 3-6 Wochen

**CHF 999.-**

### Basic

12 Personal Trainings  
Einmal pro Woche

**CHF 2'100.-**

### Intense

24 Personal Trainings  
Zweimal pro Woche

**CHF 4'200.-**

### Premium

36 Personal Trainings  
Dreimal pro Woche

**CHF 6'300.-**

**FOLGENDE  
ERGÄNZUNGEN  
KANNST DU  
DAZU BUCHEN**

**ADD ONS**

+

**Group  
unlimited\***

**CHF 500.-**

Inbegriffen:

- ✓ H30
- ✓ Bootcamp
- ✓ Sypoba

\*so viel Du kannst und  
möchtest, ohne  
Einschränkung!

+

**Semi PT 1**

**CHF 600.-**

Inbegriffen:

- ✓ 1x pro Woche Semi  
Personal Training
- ✓ max. 3 Personen

+

**Semi PT 2**

**CHF 1'000.-**

Inbegriffen:

- ✓ 2x pro Woche Semi  
Personal Training
- ✓ max. 3 Personen

+

**Senior  
Coach\*\***

**CHF 300.-**

Inbegriffen:

- ✓ Senior Coach only

\*\*Preis für 12 Trainings

+

**Train alone**

**CHF 0-19.-**

Inbegriffen:

- ✓ Hanteln &  
Maschinen
- ✓ Sensopro



**PERSONAL  
TRAINING  
ONLY**

Personal  
Training

**CHF 175.-**

Inbegriffen:

- ✓ 1 Training à 55 Minuten

Personal  
Coach

**CHF 2100.-**

Inbegriffen:

- ✓ 12 Trainings à 55 Minuten

**UPGRADE**

+

Senior  
Training\*

**CHF 25.-**

Inbegriffen:

- ✓ Senior Coach only

\*Preis für 1 Training

+

Senior Coach  
Basic\*\*

**CHF 300.-**

Inbegriffen:

- ✓ Senior Coach only

\*\*Preis für 12 Trainings.

- ✓ Bei Intense doppelt
- ✓ Bei Premium dreifach

**COMING  
SOON!**

**ONLINE  
TRAINING**

Login zu App  
mit Videos

- ✓ 90 Day Home Challenge in 5 Levels
- ✓ Rückenschmerzen Adé Challenge
- ✓ Hotel Workouts
- ✓ 2-9 min Challenges
- ✓ Übungsdatenbank



## GROUP TRAINING ANGEBOT

%

**BRING A FRIEND**

Du bekommst auf dein nächstes Abo (der gleichen Kategorie wie des letzten):

- ✓ 25% Rabatt

Wenn Du uns einen neuen Kunden bringst!

## GROUP UNLIMITED

6 Monate

**CHF 1'500.-**

Inbegriffen:

- ✓ Profitiere von einem abwechslungsreichen Angebot!

12 Monate

**CHF 2'750.-**

Inbegriffen:

- ✓ Profitiere von einem abwechslungsreichen Angebot!



## 90 DAY SEMI PRIVATE TRAINING

Semi PT 1

**CHF 999.-**

Inbegriffen:

- ✓ 1x pro Woche Semi Personal Training
- ✓ max. 3 Personen

Semi PT 2

**CHF 1'499.-**

Inbegriffen:

- ✓ 2x pro Woche Semi Personal Training
- ✓ max. 3 Personen

**TRAINIERE  
DRAUSSEN BEI  
JEDEM WETTER!**



## BOOTCAMP ZUG

**1 Monats-  
Abo  
CHF 100.-**

Inbegriffen:

- ✓ Limitierte Anzahl
- ✓ Outdoor
- ✓ Wöchentliche fixe Termine

**2 Monats-  
Abo  
CHF 100.-**

Inbegriffen:

- ✓ Limitierte Anzahl
- ✓ Outdoor
- ✓ Wöchentliche fixe Termine

**5er Abo  
CHF 140.-**

Inbegriffen:

- ✓ Limitierte Anzahl
- ✓ Outdoor
- ✓ Wöchentliche fixe Termine

**Einzeltraining  
CHF 20.-**

Inbegriffen:

- ✓ Limitierte Anzahl
- ✓ Outdoor
- ✓ Wöchentliche fixe Termine

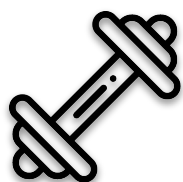
## BOOTCAMP WALCHWIL

**2 Monats-  
Abo  
CHF 240.-**

Inbegriffen:

- ✓ Limitierte Anzahl
- ✓ Outdoor
- ✓ Wöchentliche fixe Termine

DAS EFFEKTIVSTE  
TRAINING IN  
30 MINUTEN



## HARDEST 30

Einzeltraining

**CHF 20.-**

✓ 12 Monate gültig

4er Abo

**CHF 70.-**

Zum gleichen Zeitpunkt  
oder flexibel:

✓ 12 Monate gültig

10er Abo

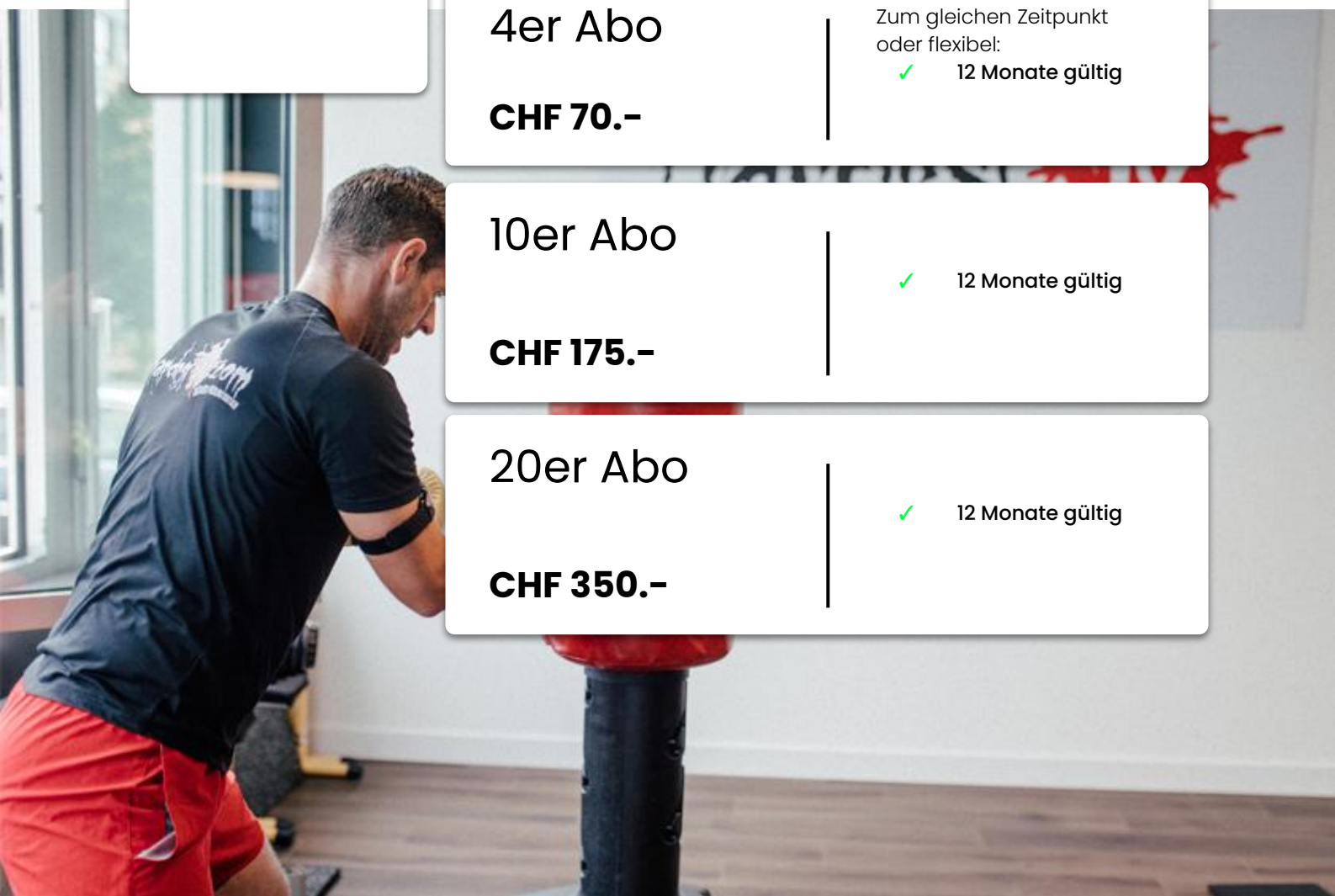
**CHF 175.-**

✓ 12 Monate gültig

20er Abo

**CHF 350.-**

✓ 12 Monate gültig







## SYPOBA

### Einzeltraining

**CHF 30.-**

Inbegriffen

- ✓ 1 Monat gültig
- ✓ Max. 10 Personen
- ✓ Bei Abmeldung 24h vorher in H30 nachholbar

### 1x / Woche

**CHF 375.-**

Inbegriffen

- ✓ 13 Termine, 13 Wochen lang gültig
- ✓ Max. 10 Personen
- ✓ Bei Abmeldung 24h vorher in H30 nachholbar

### 10er Abo

**CHF 290.-**

Inbegriffen

- ✓ 12 Monate gültig
- ✓ Max. 10 Personen



TRAINIERE IN  
UNSEREM  
PRIVATEN GYM!



## SPITZEN- SPORT

6 Monate

**CHF 1'000.-**

Inbegriffen:

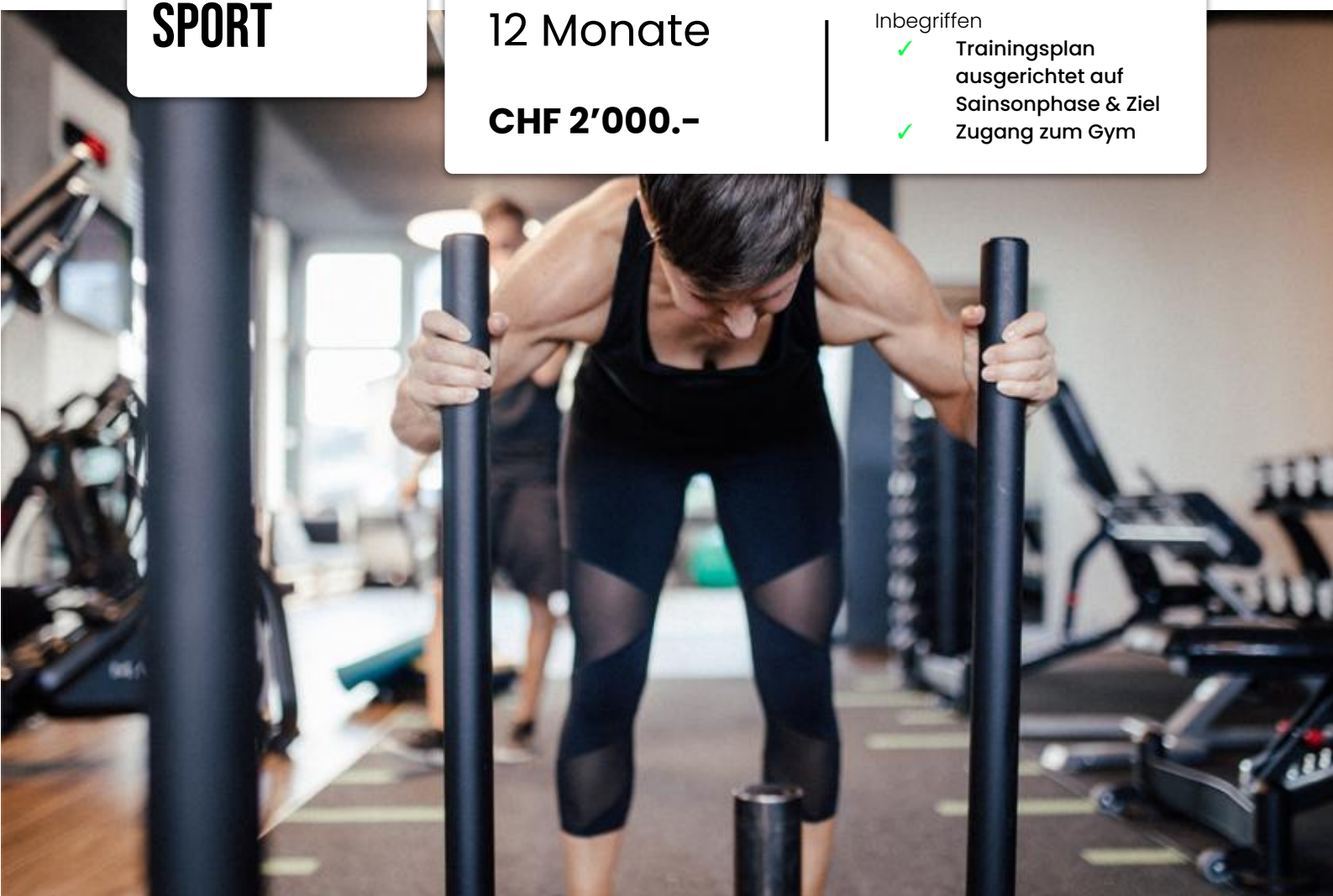
- ✓ Trainingsplan ausgerichtet auf Sainsonphase & Ziel
- ✓ Zugang zum Gym

12 Monate

**CHF 2'000.-**

Inbegriffen

- ✓ Trainingsplan ausgerichtet auf Sainsonphase & Ziel
- ✓ Zugang zum Gym





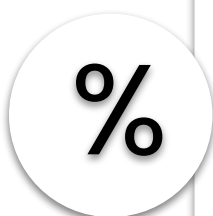
## RELAX & MASSAGE

Je nach Beschwerden und Problematik setzen wir auf unterschiedliche Massagetechniken

- ✓ Inkl. EMR-Anerkennung und Rückvergütung über Zusatzversicherung.

Angebot	Leistung	Preis
---------	----------	-------

<b>Massage &amp; Passives Stretching</b> (Techniken für mehr Beweglichkeit in Gelenk und Muskulatur)	1 x 55 Minuten	CHF 120.-
	5 x 55 Minuten (CHF 60 Rabatt)	CHF 540.-
	10 x 55 Minuten (1x geschenkt)	CHF 1'080.-
	1 x 25 Minuten Teilkörper	CHF 65.-
	5 x 25 Minuten Teilkörper (CHF 60.- statt CHF 65.-)	CHF 300.-
	10 x 25 Minuten (1x geschenkt)	CHF 585.-

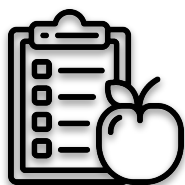


**BRING A FRIEND**

Du bekommst auf dein nächstes Abo (der gleichen Kategorie wie des letzten):

- ✓ 25% Rabatt

Wenn Du uns einen neuen Kunden bringst!



## SPECIALS

**Persönliche  
Beratung**  
**CHF 240.-**

Inbegriffen:

- ✓ 60 Minuten  
telefonisch oder  
vor Ort

**Functional  
Assessment**  
**CHF 99.-**

Inbegriffen:

- ✓ Mobilität & Kraft
- ✓ Bestimmung von  
Dysbalancen

**Labor**

**Anfragen**

Inbegriffen:

- ✓ Blutbild
- ✓ Hormontest
- ✓ Stoffwechsel
- ✓ Stuhlanalyse
- ✓ Nahrungsmittelunverträgl  
ichkeit
- ✓ 24h HRV Messung

**Messungen**

Inbegriffen:

- ✓ DXA CHF 120.-
- ✓ 3D Scan CHF 49.-
- ✓ Hautfaltenmessung CHF 49.-

**Seminare,  
Workshops &  
Vorträge**

Inbegriffen:

- ✓ Angebot wird  
individuell auf die  
Themen  
abgestimmt.

**Fitnessreise  
Mallorca**  
**Anfragen**

Inbegriffen:

- ✓ Welcome Apéro
- ✓ 5-7 Tage EZ oder DZ in  
exklusiver Villa
- ✓ Reichhaltiges Frühstück
- ✓ 2 Workouts pro Tag