

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

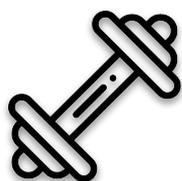
BOOTCAMP WALCHWIL

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:

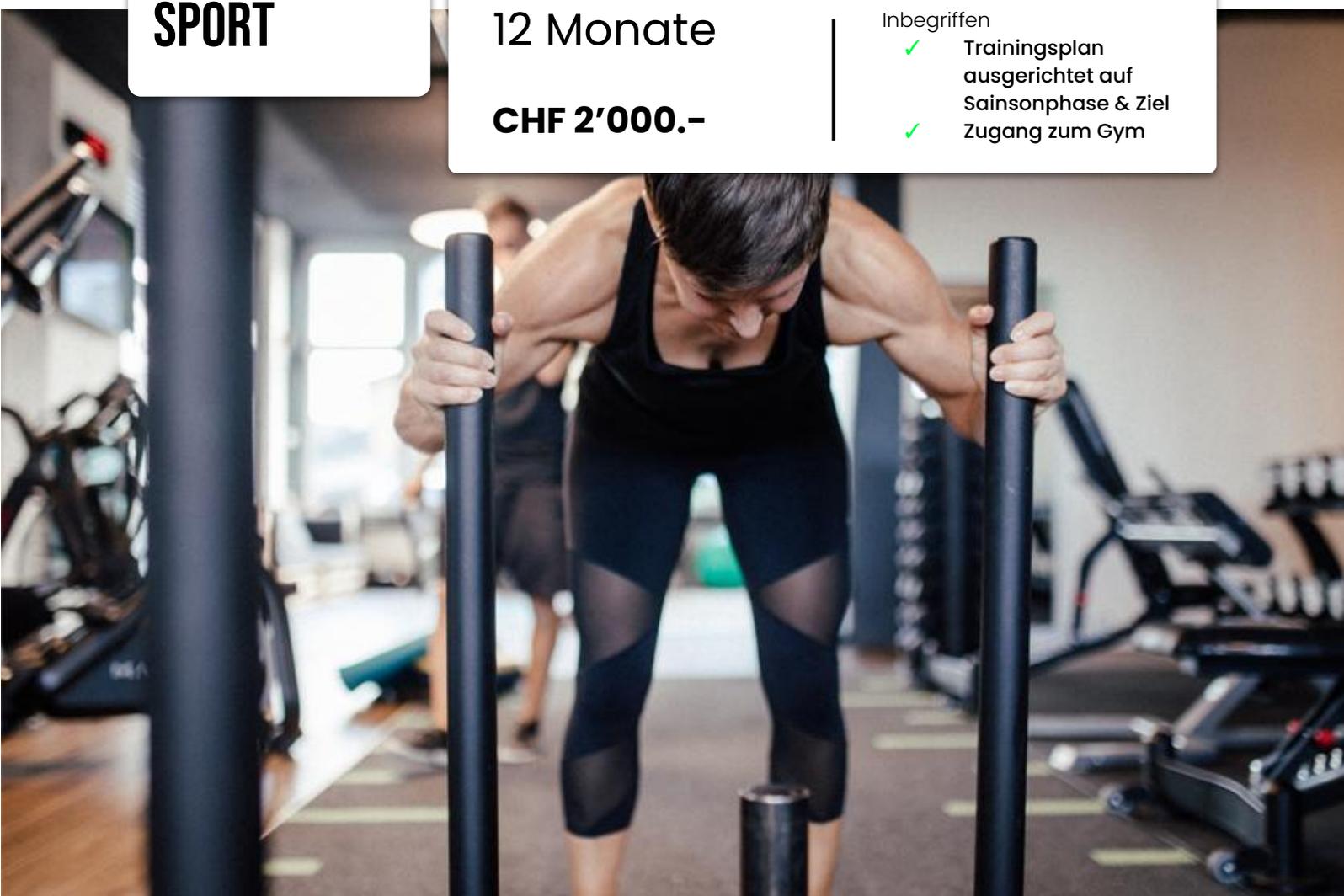
- ✓ Trainingsplan ausgerichtet auf Sainsonphase & Ziel
- ✓ Zugang zum Gym

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
---------	----------	-------

Massage & Passives Stretching (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**