



DEIN PERSONAL TRAINING MIT LUXUS-GYM, MASSAGE, PHYSIO, LABOR, LIFESTYLE-BERATUNG UVM

PERSONALWORKOUT PRICING 2025

**GET
STARTED!**





PERSONAL TRAINING
PERSONAL TRAINING S.3-4



ERNÄHRUNG
ERNÄHRUNGSPLAN S.5



ERNÄHRUNG
GESUNDE MENÜS & SNACKS S.5




PERSONAL TRAINING
SPITZENSORT TRAINING S. 5




PERSONAL / GRUPPEN TRAINING
SEMI PERSONAL TRAINING S. 6



GRUPPEN TRAINING
BOOTCAMP, HARDEST30, HIT BOXING, SYPOBA & YOGA S. 6-8



REMOTE / TECHNOLOGY
HOME & GYM PLANS S. 9



REMOTE / TECHNOLOGY
PW APP ZUGANG S. 9



SPEZIAL ANGEBOTE
FITNESS FERIE & HEALTH RETREAT S. 9



SPEZIAL ANGEBOTE
GUIDES, SUPPORT & WORKSHOPS S. 9



RECOVERY
PASSIVES STRETCHING & MASSAGE S.10




RECOVERY
PHYSIO & CRANIO-SACRAL-THERAPIE S.10



SPEZIAL TOOLS
FUNCT. ASSESSMENT & MESSUNGEN S. 10



SPEZIAL TOOLS
LABOR & DIAGNOSTIK S. 10



NETWORK
PW-NETWORK UND VIP-SLOTS S. 9

ANGEBOTSÜBERSICHT & INHALTSVERZEICHNIS

PERSONALWORKOUT ANGEBOT

Mit uns erreichst Du Deine Fitnessziele, weil wir alle Themen ganzheitlich angehen und Du bei uns alles an einem Ort hast: Training, Massage, Physio & Ernährungsberatung. Zudem bekommt bei uns jeder Kunde:

- ✓ Ein erfahrenes Team
- ✓ Ein gratis Erstgespräch
- ✓ Individuelle Trainingspläne
- ✓ Trainings-Handtuch, Duschtuch, verfügbares Duschgel & Shampoo bei jedem Training
- ✓ Verfügbare gekühlte Wasserflaschen & Früchte
- ✓ Post-Workout-Shake
- ✓ Gratis Trainings- und Ernährungs-Guides u.v.m.
- ✓ Gratis Parkplätze

PICK YOUR OFFER!

PERSONAL TRAINING ANGEBOT

90 DAY CHALLENGE


Die 90 Day Challenge ist ein von uns kreiertes Personal Trainings-Paket. Dieses beinhaltet alles, was es für eine Erfolgsgarantie braucht. Das sind folgende Leistungen:

- ✓ Erstgespräch inkl. Standort- & Zielbestimmung
- ✓ Ausführliche schriftlich Anamnese
- ✓ 24/7 persönliche Betreuung & Companionship
- ✓ PW-App Nutzung inkl. Ernährungsberatung
- ✓ Hautfaltenmessungen & 3D Scans
- ✓ Home & Travel Plans sowie Guides mit über 75 Tipps zu Training, Schlaf, Ernährung, Lifestyle, Stress, Schmerzen, Verdauung, Detox & Jetlag
- ✓ Zugang zum PW-Spezialisten-Netzwerk & Notfall-Terminen für nur 50.- CHF Zusatzgebühren
- ✓ Erfolgsgarantie

CHF 1'000.-



PERSONAL TRAINING



INBEGRIFFEN
ERNÄHRUNGSPLAN
S. 5



INBEGRIFFEN
HOME & GYM PLANS
S. 9



INBEGRIFFEN
PW APP ZUGANG
S. 9



INBEGRIFFEN
FUNCT. ASSESSMENT & MESSUNGEN
S. 10



INBEGRIFFEN
PW-NETWORK UND VIP-SLOTS
S. 9



INBEGRIFFEN
GUIDES & SUPPORT
S. 9

->> ZUR 90 DAY CHALLENGE MUSST DU NOCH DAS PASSENDE TRAINING-PACKAGE BUCHEN.

DABEI BESTIMMST DU, WIE VIEL UNTERSTÜTZUNG DU BRAUCHST.



BETREUUNG LIGHT	BETREUUNG BASIC	BETREUUNG INTENSE	BETREUUNG PREMIUM
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 4 Personal Trainings ✓ Einmal pro 3-6 Wochen 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 12 Personal Trainings ✓ Einmal pro Woche 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 24 Personal Trainings ✓ Zweimal pro Woche 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 36 Personal Trainings ✓ Dreimal pro Woche
+ CHF 999.-	+ CHF 2'100.-	+ CHF 3'990.- <i>-5%</i>	+ CHF 5'670.- <i>-10%</i>

DIE TRAINING-PACKAGES KÖNNEN AUCH ALS "TRAINING ONLY" PACKAGES, OHNE DIE 90 DAY CHALLENGE, GEKAUFT WERDEN.

MEHR ZU DEN PACKAGES AUF DER NÄCHSTEN SEITE ->>

TRAINING-PACKAGES / BETREUUNGSINTENSITÄT, ADD-ONS & UPGRADES

	LIGHT	BASIC	INTENSE	PREMIUM
Anzahl Trainings pro Woche	✓ Einmal je 3-6 Wochen	✓ Einmal pro Woche	✓ Zweimal pro Woche	✓ Dreimal pro Woche
Anzahl Trainings Total	✓ 4 Personal Trainings	✓ 12 Personal Trainings	✓ 24 Personal Trainings	✓ 36 Personal Trainings
Preis	CHF 999.-	CHF 2'100.-	CHF 3'990.- <i>-5%</i>	CHF 5'670.- <i>-10%</i>
+ ADD ONS				
*Die Add on Preise gelten zusammen mit der 90 Day Challenge				
Add Partner / Friend	nicht möglich	+ 40%	+ 40%	+ 40%
Semi PT 1x / Wo	+ CHF 999.-	+ CHF 700.-	+ CHF 700.-	nicht nötig
Semi PT 2x / Wo	+ CHF 1499.-	+ CHF 1'050.-	nicht nötig	nicht nötig
Senior Coach	+ CHF 100.-	+ CHF 300.-	+ CHF 600.-	+ CHF 900.-
Train Alone	+ CHF 19.-	+ CHF 9.-	Free	Free

RECOMMENDED!

Welche Intensität du wählen solltest, hängt davon ab, wie **selbstständig** du es schaffst, **deine Trainings durchzuführen**.

Wenn du **nur einmal alle 3-6 Wochen kommen willst**, weil du nicht um die Ecke wohnst, grundsätzlich weisst, wie man die Übungen ausführt und genug Disziplin hast, die Trainings selbstständig durchzuführen, wählst du **LIGHT**.

Je weniger du es dir zutraust, selbstständig dran zu bleiben, umso mehr Trainings solltest du mit uns zusammen buchen und entsprechend eine **höhere Betreuungintensität wählen**.

Zu den Packages sind, je nach deinen Bedürfnissen, eine Reihe von Add-Ons und Upgrades verfügbar.

Im Zweifelsfall buche ein **gratis Erstgespräch**. Unsere **erfahrenen Trainer beraten dich gerne!**

Die Training Packages können auch ohne die 90 Day Challenge als **Training Only** Packages gebucht werden.

Die 90 Day Challenge hingegen gibt es nur mit Trainingspaket.

Mehr erfahren! ➤

**-> TRAINIERE IN
UNSEREM
PRIVATEN GYM!**



SPITZEN-SPORT

6 Monate

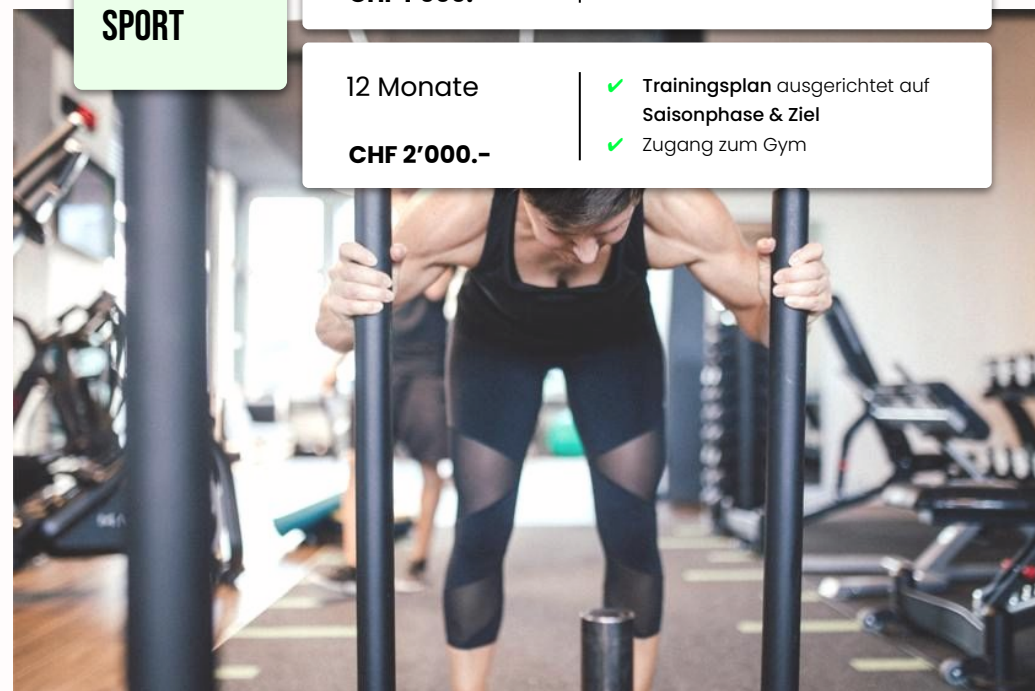
CHF 1'000.-

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

12 Monate

CHF 2'000.-

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



“DU BIST SPITZENSORTLER*IN UND MÖCHTEST DAS NÄCHSTE LEVEL ERREICHEN, DICH FÜR EINEN WETTKAMPF IN ABSOLUTE TOPFORM BRINGEN ODER DEINE SCHMERZEN LOSWERDEN?”

DU MÖCHTEST ZUGANG ZU EINEM PREMIUM-FITNESSSTUDIO UND JEDERZEIT UNGESTÖRT MIT DEM BESTEN EQUIPMENT TRAINIEREN?”

[Online buchen](#) >



ERNÄHRUNGS-PLAN

Light

CHF 199.-

- ✓ Zielabhängige Kalorien-berechnung und Makroverteilung

Max

CHF 499.-

- ✓ Indiv. Mahlzeitenplan mit Kalorienangabe und indiv. Makroverteilung
- ✓ Nach indiv. Vorlieben



GESUNDE MENÜS & SNACKS

Gesunde Menüs

- ✓ Klein: 10.- bis 17.50 CHF
- ✓ Mittel: 10.- bis 20.- CHF
- ✓ Gross: 15.- bis 25.- CHF

NEU!

Riegel

CHF 4.90

- ✓ Schoggi Protein Bar für alle Chocoholics
- ✓ Beeri Protein Bar
- ✓ Apfel-Zimt Protein Bar

NEU!

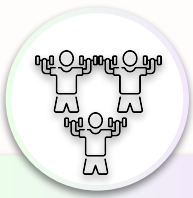
Kochbuch

NEU!

**CHF 39.- PDF
CHF 59.- Buch**

- ✓ 18 gesunde Frühstücksvarianten, süss oder salzig
- ✓ 3 Brot- und 5 Suppenrezepte
- ✓ 10 Fleisch- bzw. Fischgerichte
- ✓ Je 5 Veggie-Gerichte und Salate
- ✓ 5 Desserts

[Online kaufen](#) >



SEMI PRIVATE

Semi PT 1 3Mt
CHF 999.- | ✓ 1x pro Woche Training
 ✓ max. 3 Personen
 ✓ 3 Monate gültig

Semi PT 2 3Mt
CHF 1'499.- | ✓ 2x pro Woche Training
 ✓ max. 3 Personen
 ✓ 3 Monate gültig

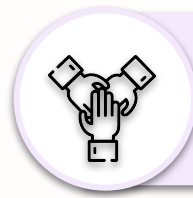
Semi PT 1 6Mt
CHF 1'799.- | ✓ 1x pro Woche Training
 ✓ max. 3 Personen
 ✓ 6 Monate gültig **NEU!**

Semi PT 2 6Mt
CHF 2'849.- | ✓ 2x pro Woche Training
 ✓ max. 3 Personen
 ✓ 6 Monate gültig **NEU!**

Semi PT 1 12Mt
CHF 3'370.- | ✓ 1x pro Woche Training
 ✓ max. 3 Personen
 ✓ 12 Monate gültig **NEU!**

Semi PT 2 12Mt
CHF 5'400.- | ✓ 2x pro Woche Training
 ✓ max. 3 Personen
 ✓ 12 Monate gültig **NEU!**

“DU MÖCHTEST EINE GÜNSTIGERE LÖSUNG ALS PERSONAL TRAINING UND TROTZDEM EINEN INDIVIDUELLEN TRAININGSPLAN, EINEN FITNESS COACH, DER AUF DIE ÜBUNGS AUSFÜHRUNG ACHTET, UND MIT DEM BESTEN EQUIPMENT TRAINIEREN?”



GROUP TRAINING



BOOTCAMP WALCHWIL

2 Monats-Abo
CHF 240.- | ✓ Limitierte Anzahl
 ✓ Outdoor
 ✓ Wöchentliche fixe Termine
 ✓ Bei Abmeldung 24h vorher im H30 nachholbar

-> TRAINIERE DRAUSSEN BEI JEDEM WETTER!



“BOOTCAMPS IM SINNE EINES FITNESSTRAININGS HABEN NICHTS MEHR MIT DEN URSPRÜNGLICHEN DRILL-METHODEN DES AMERIKANISCHEN MILITÄRS ZU TUN.

VIELMEHR HAT SICH DER BEGRIFF ALS BEZEICHNUNG FÜR EIN ABWECHSLUNGSREICHES, FUNKTIONELLES TRAINING ETABLIERT.”

**-> DAS EFFEKTIVSTE
TRAINING IN
30 MINUTEN**



HARDEST 30

Einzeltraining | Zum gleichen Zeitpunkt oder flexibel:
CHF 25.- | ✓ 12 Monate gültig

4er Abo | Zum gleichen Zeitpunkt oder flexibel:
CHF 90.- | ✓ 12 Monate gültig

10er Abo | Zum gleichen Zeitpunkt oder flexibel:
CHF 210.- | ✓ 12 Monate gültig

20er Abo | Zum gleichen Zeitpunkt oder flexibel:
CHF 400.- | ✓ 12 Monate gültig



“HARDEST30 IST EIN GANZKÖRPER-ZIRKELTRAINING UND STEHT FÜR DIE EFFEKTIVSTEN 30 MINUTEN HIIT TRAINING, DIE DU DIR VORSTELLEN KANNST!

VON PERSONALWORKOUT GRÜNDER MARC ENTWICKELT, SORGT DAS TRAININGSKONZEPT FÜR DIE SCHNELLSTEN RESULTATE IN SACHEN KRAFTZUWACHS UND BODY-SHAPING.”

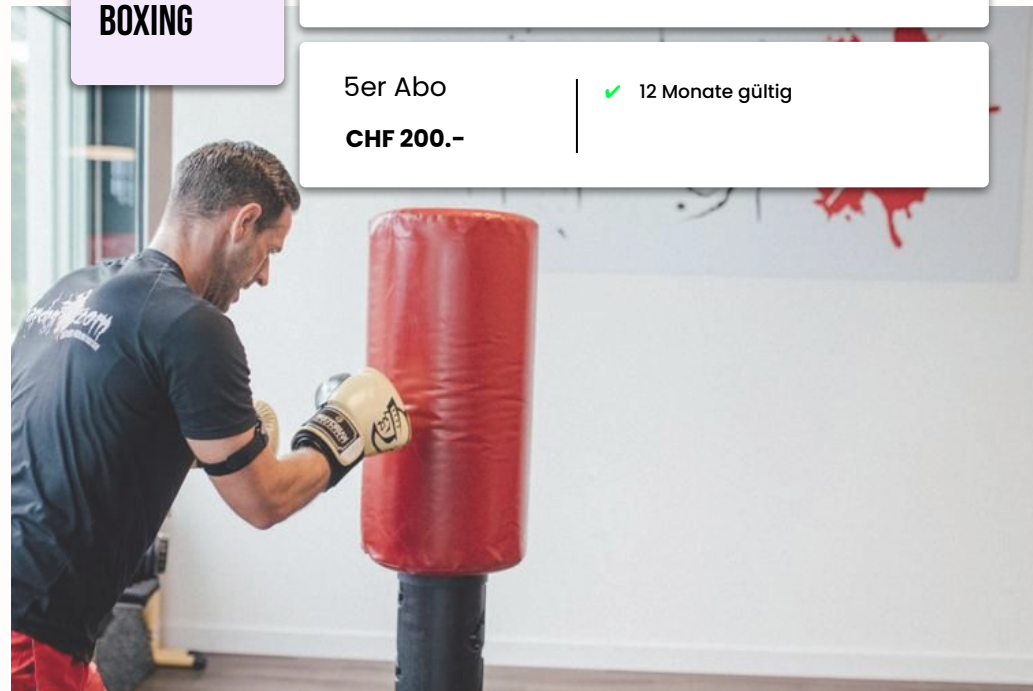


HIT BOXING

NEU!

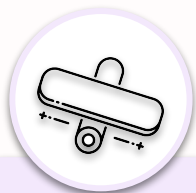
Einzeltraining | ✓ 12 Monate gültig
CHF 45.-

5er Abo | ✓ 12 Monate gültig
CHF 200.-



“IM HIT BOXING STEHT DIE FITNESS IM VORDERGRUND. BOXEN SOLL SPASS MACHEN UND TECHNISCHE INPUTS MINIMAL GEHALTEN WERDEN.

IN EINER KLEINGRUPPE WIRD GESCHWITZT, HERZ KREISLAUF TRAINIERT UND KALORIEN WERDEN VERBRANNT.”



SYPOBA

Einzeltraining

CHF 30.-

- ✓ 1 Monat gültig
- ✓ Max. 10 Personen

10er Abo

CHF 290.-

- ✓ 12 Monate gültig
- ✓ Max. 10 Personen

1x / Woche

CHF 375.-

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



POWER YOGA ZUG

Einzeltraining

CHF 30.-

- ✓ Jede Woche ein anderer Fokus
- ✓ An dein Level angepasste Asanas
- ✓ Maximal 10 Personen

10er Abo

CHF 290.-

- ✓ Jede Woche ein anderer Fokus
- ✓ An dein Level angepasste Asanas
- ✓ Maximal 10 Personen

POWER YOGA WALCHWIL

2 Monats-Abo

CHF 240.- NEU!

- ✓ Jede Woche ein anderer Fokus
- ✓ An dein Level angepasste Asanas
- ✓ Maximal 10 Personen


“SYPOBA IST EIN GESUNDHEITSORIENTIERTES GANZKÖRPERTRAINING MIT HOHEM SPASSFAKTOR!

KRAFT, AUSDAUER UND KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN WERDEN PERFEKT GESCHULT. STEIGERE DEINE MOTORISCHEN FÄHIGKEITEN, VERBESSERE DEINEN GLEICHGEWICHTSSINN UND AKTIVIERE DEINE FETTVERBRENNUNG AUF SPIELERISCHE ART.”


“MIT FLIESSENDEN UND ISOLIERTEN BEWEGUNGEN WIRD DEIN GANZER KÖRPER GESTÄRKT. DEINE BEWEGLICHKEIT, ATEMTECHNIK UND DEIN GLEICHGEWICHT VERBESSERN SICH DADURCH.

YOGA IST EIN PERFEKTER AUSGLEICH ZUM ALLTAG UND EINE GUTE ERGÄNZUNG ZU ANDEREN SPORTARTEN!”

[Online buchen](#) ➤



REMOTE / TECHNOLOGY



HOME & GYM PLANS

Pro Plan

CHF 100.-

- ✓ Digital oder ausgedruckt.
- ✓ Individuell auf Fitnesslevel, verfügbares Equipment, Zeit etc. abgestimmt.

APP ZUGANG

Zugang pro Monat

CHF 10.-

- ✓ Ernährungs-Tracking-Funktion
- ✓ Mit Kalorienzahl & Makronährstoffverteilung
- ✓ Gewichtsmonitoring
- ✓ Home Pläne & Workouts aus der Datenbank absolvieren



SPECIALS & NETWORK



PW NETWORK

PW-Netzwerk

NEU!

CHF 50.- für reguläre Termine

CHF 100.- für Notfalltermine

- ✓ **Zugang zum Netzwerk** mit diversen Experten aus versch. Branchen wie Osteopathen, Ärzten, Physios, Psychologen, Mentaltrainer, Juristen, Makler, Treuhänder, Headhunter, Versicherungsvertreter, Handwerker uvm.
- ✓ **Reguläre Termine** sind mit einer Wartezeit von 7 Tagen oder mehr verbunden.



FITNESS-REISE

Fitnessreise diverse Ziele

Aktuelles Angebot ➤

- ✓ 3-7 Tage EZ oder DZ in exklusiver Villa oder Boutique-Hotel
- ✓ Reichhaltiges Frühstück
- ✓ 2 Workouts pro Tag
- ✓ Inkl. organisierte Aktivitäten



SEMINARE, WORKSHOPS & VORTRÄGE

Seminare, Workshops & Vorträge

- ✓ Angebot wird individuell auf Wunschthema abgestimmt.



RECOVERY & SPEZIALTOOLS



FUNCT. ASSESSMENT & MESSUNGEN

Persönliche Beratung
CHF 240.-

- ✓ Zu allen möglichen Themen
- ✓ 60 Minuten telefonisch oder vor Ort

Functional Assessment
CHF 99.-

- ✓ Mobilität & Kraft
- ✓ Bestimmung von Dysbalancen

Messungen

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



LABOR & DIAGNOSTIK

Diagnostik / Labor

- ✓ 24h HRV Messung **CHF 150.-**
- ✓ **Mini:** Blutbild oder Nahrungsmittelunverträglichkeit light **CHF 250.-**
- ✓ **Midi:** Blutbild basic oder Nahrungsmittelunverträglichkeit gross **CHF 500.-**
- ✓ **Maxi:** Stuhl- & Hormonanalyse, Organic Acid Test **CHF 750.-**
- ✓ **Ultra:** Blutbild max **CHF 1'000.-**

Mehr erfahren ➤



PHYSIO, MASSAGE, CRANIO-SACRAL-THERAPIE U.A.

Je nach Beschwerden und Problematik setzen wir auf unterschiedliche Therapie- oder Massagetechniken. Dazu gehören u.a. Faszienbehandlung, Dry Needling, Triggerpunkt- und Manualtherapie, Lymphdrainage, Rückbildung oder Taping.

- ✓ Physiotherapie wird, wenn vom Arzt verordnet, von der Krankenkasse übernommen.
- ✓ Massage inkl. EMR-Anerkennung und Rückvergütung über Zusatzversicherung.

Angebot	Leistung	Preis
Massage & Passives Stretching (durch Therapeut/in) sowie obige Behandlungen auf Selbstzahlerbasis (ohne Verordnung)	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 25.- Rabatt)	CHF 300.-
	10 x 25 Minuten (1x geschenkt)	CHF 585.-

Physio & Therapie ➤



BRING A FRIEND

Du bekommst auf dein nächstes Abo (gleiche Kategorie):

- ✓ 1 gratis Training

Wenn Du uns einen neuen Kunden bringst!