



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

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, frei verfügbares Duschgel & Shampoo bei jedem Training
- ✓ Frei verfügbare gekühlte Wasserflaschen & Früchte
- ✓ Post-Workout-Shake
- ✓ Gratis Trainings- und Ernährungs-Guides u.v.m.
- ✓ Gratis Parkplätze

**PICK YOUR OFFER!**



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

PERSONAL TRAINING ANGEBOT

# 90 DAY CHALLENGE


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

- ✓ Erstgespräch inkl. Standort- & Zielbestimmung
- ✓ Ausführliche schriftliche 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"> <li>✓ 4 Personal Trainings</li> <li>✓ Einmal alle 3-6 Wochen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 12 Personal Trainings</li> <li>✓ Einmal pro Woche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 24 Personal Trainings</li> <li>✓ Zweimal pro Woche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 36 Personal Trainings</li> <li>✓ Dreimal pro Woche</li> </ul>
<b>+ CHF 999.-</b>	<b>+ CHF 2'100.-</b>	<b>+ CHF 3'990.-</b> <i>-5%</i>	<b>+ CHF 5'670.-</b> <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 alle 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	<b>CHF 999.-</b>	<b>CHF 2'100.-</b>	<b>CHF 3'990.-</b> <i>-5%</i>	<b>CHF 5'670.-</b> <i>-10%</i>
<b>+ ADD ONS</b>				
Add Partner / Friend	nicht möglich	<b>+ 40%</b>	<b>+ 40%</b>	<b>+ 40%</b>
Semi PT 1x / Wo	<b>+ CHF 999.-</b>	<b>+ CHF 700.-</b>	<b>+ CHF 700.-</b>	nicht nötig
Semi PT 2x / Wo	<b>+ CHF 1499.-</b>	<b>+ CHF 1'050.-</b>	nicht nötig	nicht nötig
Senior Coach	<b>+ CHF 100.-</b>	<b>+ CHF 300.-</b>	<b>+ CHF 600.-</b>	<b>+ CHF 900.-</b>
Train Alone	<b>+ CHF 19.-</b>	<b>+ CHF 9.-</b>	Free	Free

**RECOMMENDED!**

Welche Intensität du wählen solltest, hängt davon ab, wie **selbstständig** du **deine Trainings durchführen** kannst bzw. möchtest.

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

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

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

Im Zweifelsfall vereinbare einfach ein **kostenloses Beratungsgespräch**. Unsere **erfahrenen Trainer helfen dir gerne weiter!**

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

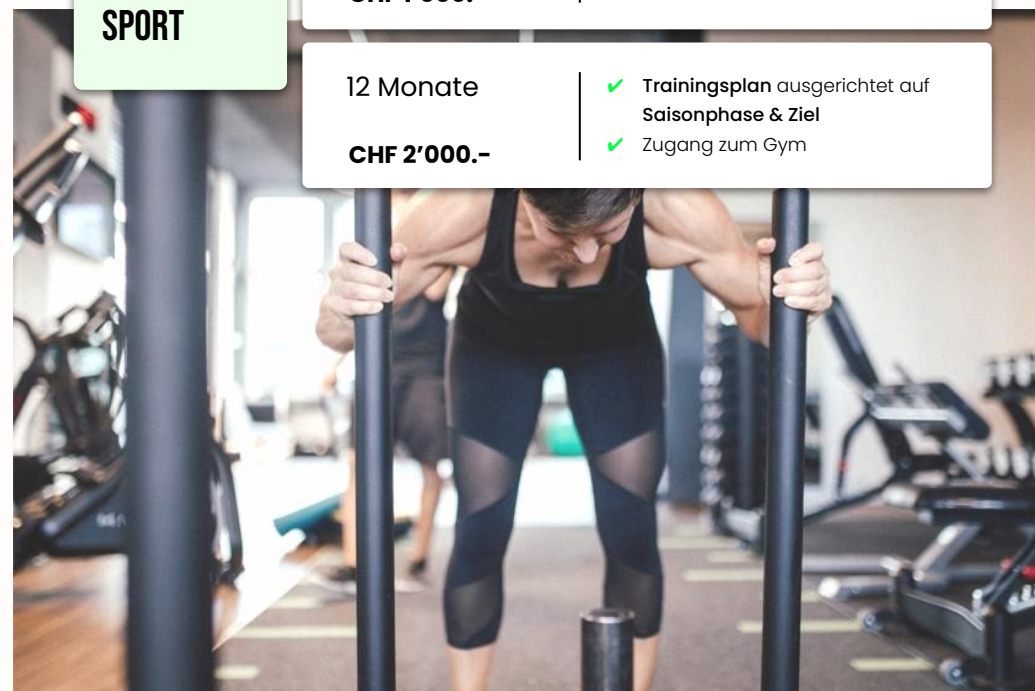
**CHF 1'000.-**

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

12 Monate

**CHF 2'000.-**

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



**«DU BIST SPITZENSPORTLER\*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 UNGESTÖRT MIT DEM BESTEN EQUIPMENT TRAINIEREN?»**

[Online buchen](#) >



## ERNÄHRUNGS-PLAN

Light

**CHF 199.-**

- ✓ Zielabhängige Kalorienberechnung 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 3 Mt  
**CHF 999.-** | ✓ 1x pro Woche Training  
 ✓ max. 3 Personen  
 ✓ 3 Monate gültig

Semi PT 2 3 Mt  
**CHF 1'490.-** | ✓ 2x pro Woche Training  
 ✓ max. 3 Personen  
 ✓ 3 Monate gültig

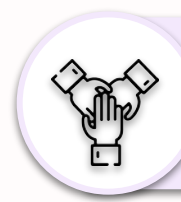
Semi PT 1 6 Mt  
**CHF 1'799.-** | ✓ 1x pro Woche Training  
 ✓ max. 3 Personen  
 ✓ 6 Monate gültig **NEU!**

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

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

Semi PT 2 12 Mt  
**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 ÜBUNGSAusFÜHRUNG ACHTET, UND MIT DEM BESTEN EQUIPMENT TRAINIEREN?”**



## GROUP TRAINING



## BOOTCAMP WALCHWIL

2 Monats-Abo  
**CHF 240.-** | ✓ Limitierte Teilnehmerzahl  
 ✓ Outdoor  
 ✓ Fixe wöchentliche Termine  
 ✓ Bei Abmeldung 24h vorher im Hardest30 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**



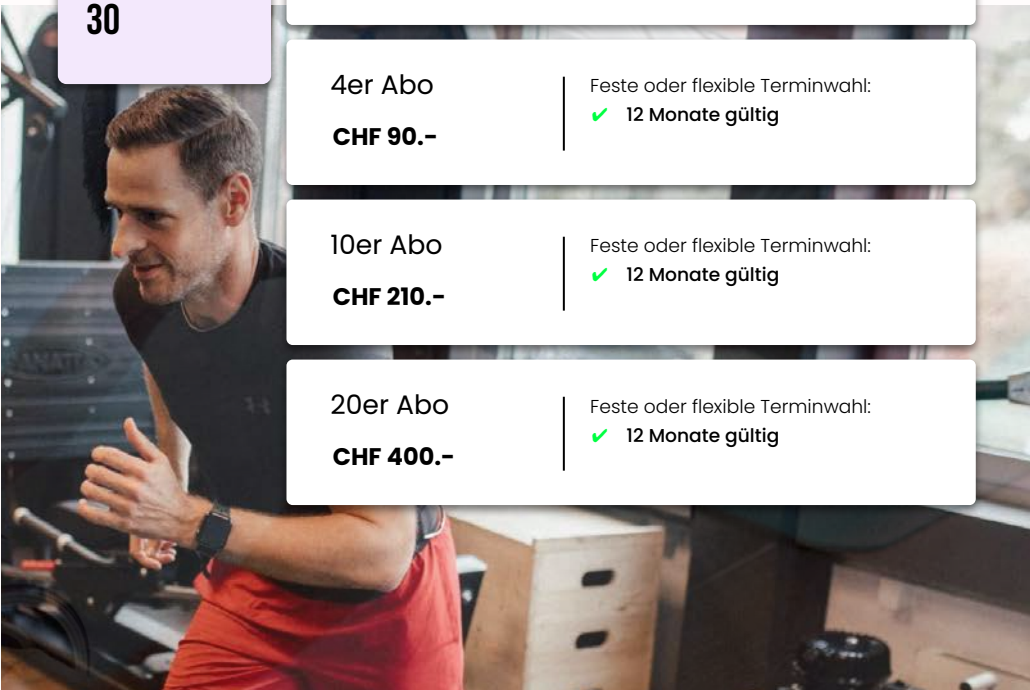
## HARDEST 30

Einzeltraining | Feste oder flexible Terminwahl:  
**CHF 25.-** | ✓ 12 Monate gültig

4er Abo | Feste oder flexible Terminwahl:  
**CHF 90.-** | ✓ 12 Monate gültig

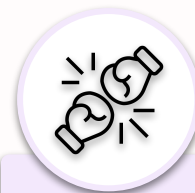
10er Abo | Feste oder flexible Terminwahl:  
**CHF 210.-** | ✓ 12 Monate gültig

20er Abo | Feste oder flexible Terminwahl:  
**CHF 400.-** | ✓ 12 Monate gültig



«HARDEST30» IST EIN GANZKÖRPER-CIRCUIT-WORKOUT, DAS DIE EFFEKTIVSTEN 30 MINUTEN HIIT-TRAINING BIETET, DIE MAN SICH VORSTELLEN KANN!

ENTWICKELT VON PERSONALWORKOUT-GRÜNDER MARC, LIEFERT DIESES TRAININGSKONZEPT DIE SCHNELLSTEN ERGEBNISSE IN BEZUG AUF KRAFTZUWACHS UND KÖRPERFORMUNG.

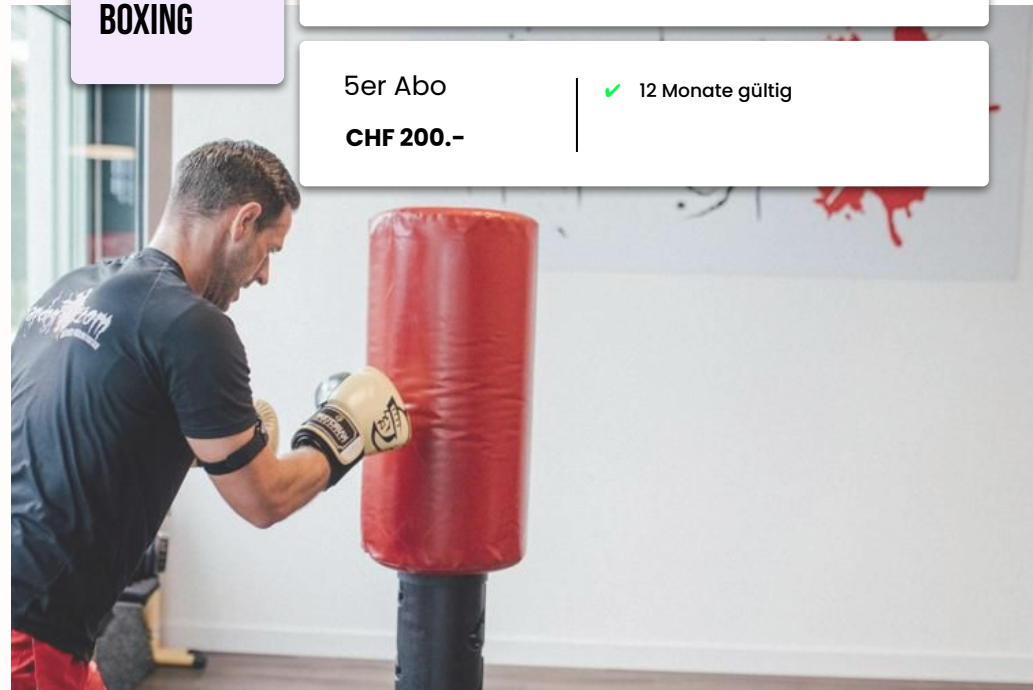


## HIT BOXING

**NEU!**

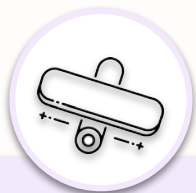
Einzeltraining | ✓ 12 Monate gültig  
**CHF 45.-**

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 im Hardest30 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 und/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 spezifischen 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
<b>Massage &amp; Passives Stretching</b> >	1 x 55 Minuten	<b>CHF 120.-</b>
	5 x 55 Minuten (CHF 60.- Rabatt)	<b>CHF 540.-</b>
sowie	10 x 55 Minuten (1x geschenkt)	<b>CHF 1'080.-</b>
<b>Physio &amp; weitere Therapie-Techniken</b> >	1 x 25 Minuten Teilkörper	<b>CHF 65.-</b>
	5 x 25 Minuten Teilkörper (CHF 25.- Rabatt)	<b>CHF 300.-</b>
	10 x 25 Minuten (1x geschenkt)	<b>CHF 585.-</b>
alle Behandlungen auch auf Selbstzahlerbasis (ohne Verordnung) möglich		



**BRING A FRIEND**

Du bekommst auf dein nächstes Abo (bei gleicher Kategorie):  
 ✓ **1 gratis Training**  
 Wenn du uns einen neuen Kunden bringst!