



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

# PERSONALWORKOUT PRICING 2026

GET  
STARTED!





PERSONAL TRAINING  
**PERSONAL  
TRAINING**  
S.3-4



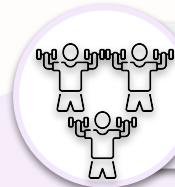
ERNÄHRUNG  
**ERNÄHRUNGS-  
BERATUNG**  
S.5



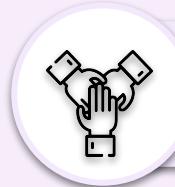
ERNÄHRUNG  
**GESUNDE MENÜS  
& SNACKS**  
S.5



PERSONAL TRAINING  
**SPITZENSPORT  
TRAINING**  
S. 5



PERSONAL / GRUPPEN TRAINING  
**SEMI PERSONAL  
TRAINING**  
S. 6



GRUPPEN TRAINING  
**BOOTCAMP, HARDEST30, HIT  
BOXING, SYPABA & 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, 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!



RECOVERY  
**MASSAGE**  
S. 10



RECOVERY  
**PHYSIOTHERAPIE**  
S. 10



TRACKING  
**MESSUNGEN &  
SCANS**  
S. 10



TRACKING  
**LABOR &  
DIAGNOSTIK**  
S. 10



TRAVEL / EDUCATION  
**FITNESS FERIEN &  
HEALTH RETREAT**  
S. 9



TRAVEL / EDUCATION  
**SEMINARE, WORKSHOPS  
& VORTRÄGE**  
S. 9



TRAVEL / EDUCATION  
**GUIDES, SUPPORT  
& BERATUNG**  
S. 9

## PERSONAL TRAINING



## INBEGRIFFEN ERNÄHRUNGS- BERATUNG

S. 5



## INBEGRIFFEN HOME & GYM PLANS

S. 9



## INBEGRIFFEN PW APP ZUGANG

S. 9



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

Dabei bestimmst  
du, wie viel  
Unterstützung du  
brauchst.



### BETREUUNG **LIGHT**

- ✓ 4 Personal Trainings
- ✓ Einmal pro 3-6 Wochen

**+ CHF 999.-**

### BETREUUNG **BASIC**

- ✓ 12 Personal Trainings
- ✓ Einmal pro Woche

**+ CHF 2'100.-**

### BETREUUNG **INTENSE**

- ✓ 24 Personal Trainings
- ✓ Zweimal pro Woche

**-5%**  
**+ CHF 3'990.-**

### BETREUUNG **PREMIUM**

- ✓ 36 Personal Trainings
- ✓ Dreimal pro Woche

**-10%**  
**+ CHF 5'670.-**

# SEMI / PERSONAL TRAINING ANGEBOT **90 DAY CHALLENGE**

Die 90 Day Challenge ist ein von uns kreiertes Paket. Dieses beinhaltet, abgesehen von den Trainings, alles Notwendige für eine erfolgreiche Body-Transformation. Folgende Leistungen sind für 90 Tage inkludiert:

- ✓ Erstgespräch inkl. Standort- & Zielbestimmung
- ✓ Ausführliche schriftlich Anamnese & 30min Evaluation mit Marc sowie Setup der PW-App inkl. Ernährungsberatung
- ✓ 2 optionale 30min Follow-up Meetings zur Ernährung\*
- ✓ 3x 3D Scans & 5 Hautfaltenmessungen\*
- ✓ 90 Tage persönliche Betreuung & Companionship\*
- ✓ Home & Travel Plans sowie Guides mit über 75 Tipps zu Training, Schlaf, Ernährung, Lifestyle, Stress, Verdauung, Detox & Jetlag\*
- ✓ 30' gratis Massage
- ✓ Erfolgsgarantie\*

**CHF 1'000.-**

**90D Follow-up Challenge CHF 299.-**

\*inkludiert in der 90D Follow-up Challenge

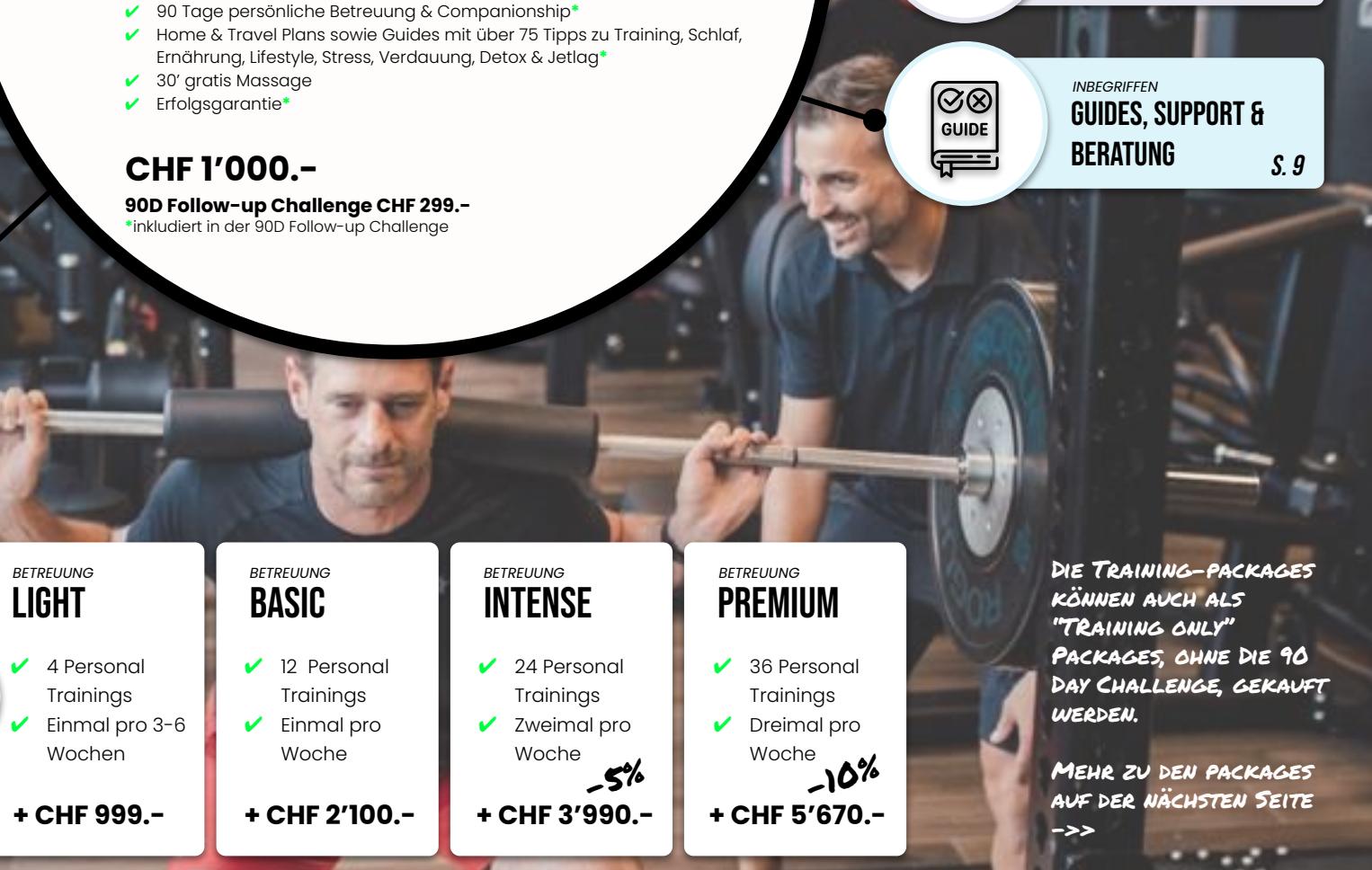
## INBEGRIFFEN MESSUNGEN & SCANS

S. 10



## INBEGRIFFEN GUIDES, SUPPORT & BERATUNG

S. 9



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

	<b>LIGHT</b>
Anzahl Trainings pro Woche	✓ Einmal je 3-6 Wochen
Anzahl Trainings Total	✓ 4 Personal Trainings
Preis	<b>CHF 999.-</b>

## + ADD ONS

\*Die Add on Preise gelten zusammen mit der 90 Day Challenge

Add Partner / Friend	nicht möglich
Semi PT 1x / Wo	<b>+ CHF 999.-</b>
Semi PT 2x / Wo	<b>+ CHF 1499.-</b>
Senior Coach	<b>+ CHF 100.-</b>
Train Alone	<b>+ CHF 19.-</b>

	<b>BASIC</b>	<b>INTENSE</b>	<b>PREMIUM</b>
Anzahl Trainings pro Woche	✓ Einmal pro Woche	✓ Zweimal pro Woche	✓ Dreimal pro Woche
Anzahl Trainings Total	✓ 12 Personal Trainings	✓ 24 Personal Trainings	✓ 36 Personal Trainings
Preis	<b>CHF 2'100.-</b>	<b>CHF 3'990.-</b> <i>-5%</i>	<b>CHF 5'670.-</b> <i>-10%</i>
Add Partner / Friend	<b>+ 40%</b>	<b>+ 40%</b>	<b>+ 40%</b>
Semi PT 1x / Wo	<b>+ CHF 700.-</b>	<b>+ CHF 700.-</b>	nicht nötig
Semi PT 2x / Wo	<b>+ CHF 1'050.-</b>	nicht nötig	nicht nötig
Senior Coach	<b>+ CHF 300.-</b>	<b>+ CHF 600.-</b>	<b>+ CHF 900.-</b>
Train Alone	<b>+ CHF 9.-</b>	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, wählt 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 Betreuungsintensität 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! >](#)



### ERNÄHRUNGS- PLAN





### GESUNDE MENÜS & SNACKS



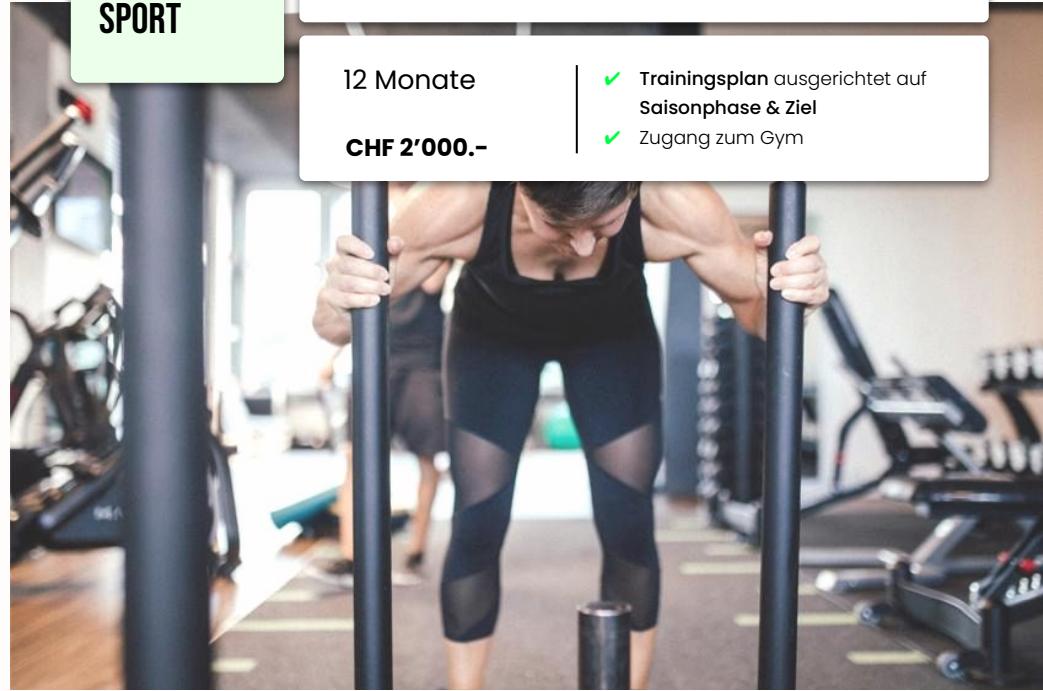
<b>Light</b> <b>CHF 199.-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Zielabhängige Kalorienberechnung und Makroverteilung</li> </ul>
<b>Max</b> <b>CHF 499.-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Indiv. Mahlzeitenplan mit Kalorienangabe und indiv. Makroverteilung</li> <li>✓ Nach indiv. Vorlieben</li> </ul>
<b>Gesunde Menüs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Klein: 10.- bis 17.50 CHF</li> <li>✓ Mittel: 10.- bis 20.- CHF</li> <li>✓ Gross: 15.- bis 25.- CHF</li> </ul>
<b>Riegel &amp; Granola</b> <b>CHF 4.90 / 10.-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Schoggi Protein Bar für alle Chocoholics</li> <li>✓ Beeri Protein Bar</li> <li>✓ Apfel-Zimt Protein Bar</li> <li>✓ Gesundes Granola Crunchy Topping</li> </ul> <span style="font-size: 2em; color: black;">NEU!</span>
<b>Kochbuch</b> <b>CHF 39.- PDF</b> <b>CHF 59.- Buch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 18 gesunde Frühstücksvarianten, süß oder salzig</li> <li>✓ 3 Brot- und 5 Suppenrezepte</li> <li>✓ 10 Fleisch- bzw. Fischgerichte</li> <li>✓ Je 5 Veggie-Gerichte und Salate</li> <li>✓ 5 Desserts</li> </ul>

[Online kaufen ➤](#)

→ TRAINIERE IN  
UNSEREM  
PRIVATEN GYM!



### SPITZEN- SPORT

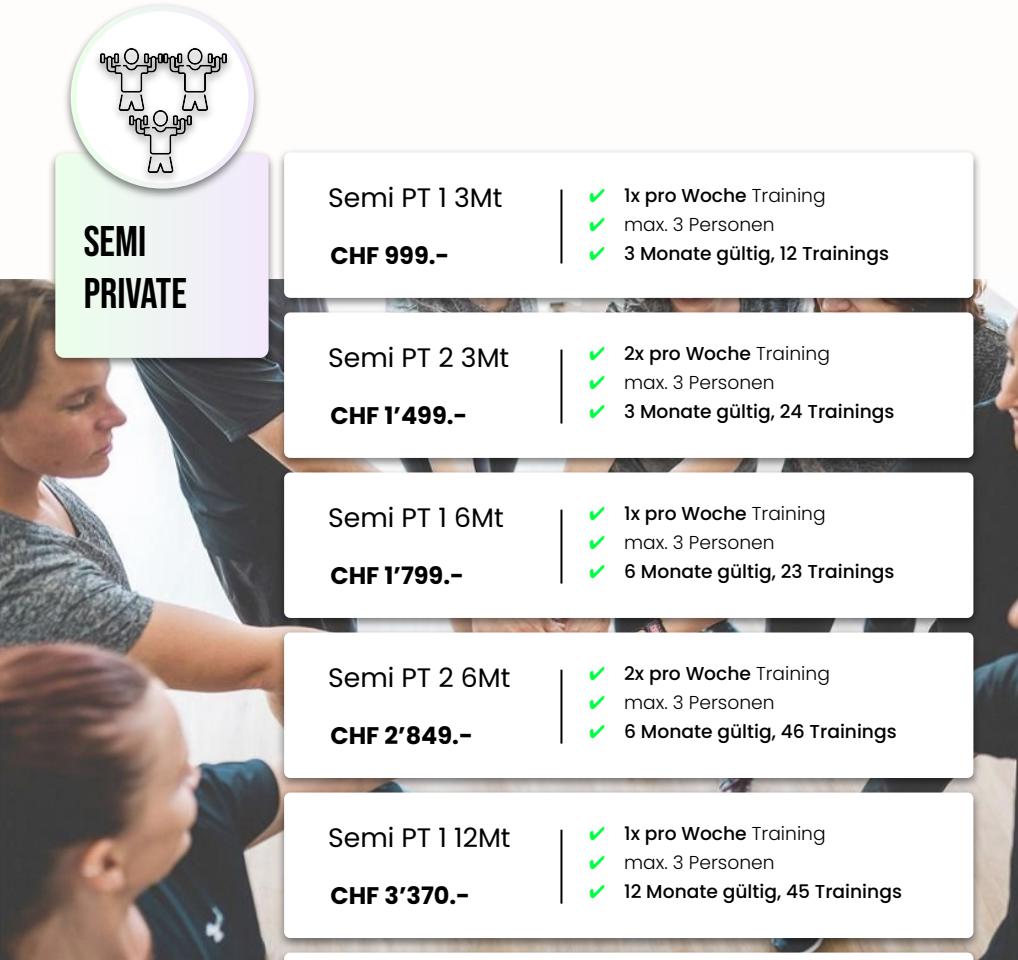


<b>6 Monate</b> <b>CHF 1'000.-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trainingsplan ausgerichtet auf Saisonphase &amp; Ziel</li> <li>✓ Zugang zum Gym</li> </ul>
<b>12 Monate</b> <b>CHF 2'000.-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trainingsplan ausgerichtet auf Saisonphase &amp; Ziel</li> <li>✓ Zugang zum Gym</li> </ul>

**“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 JEDERZEIT UNGESTÖRT MIT DEM BESTEN EQUIPMENT TRAINIEREN?”**

[Online buchen ➤](#)

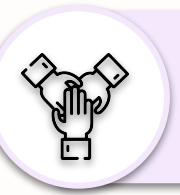


## SEMI PRIVATE

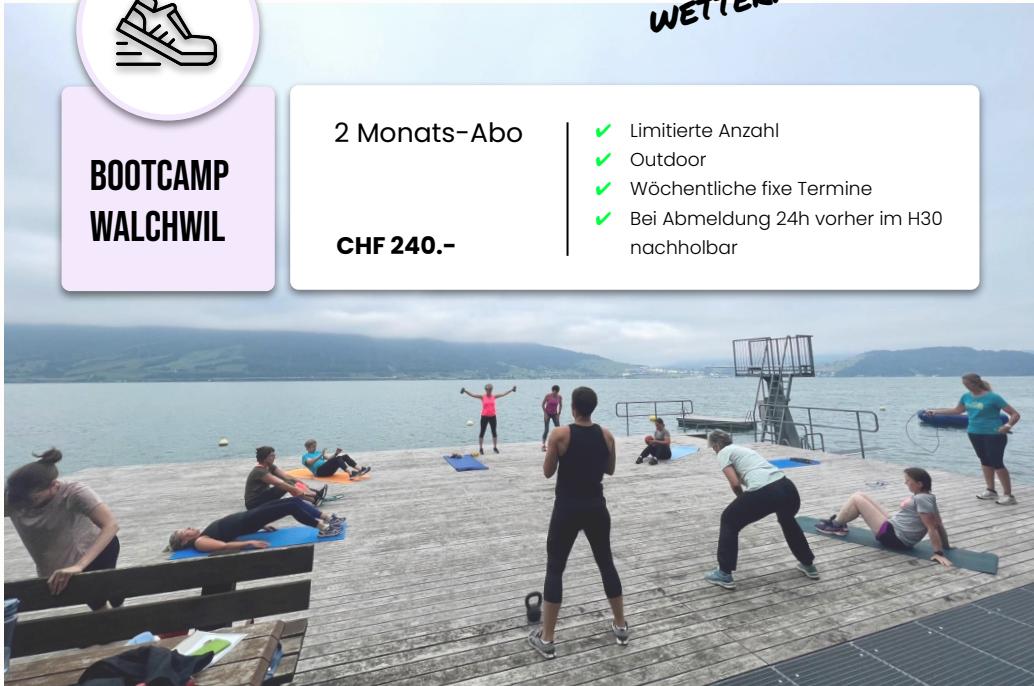
Semi PT 1 3Mt	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1x pro Woche Training</li> <li>✓ max. 3 Personen</li> <li>✓ 3 Monate gültig, 12 Trainings</li> </ul>
Semi PT 2 3Mt	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2x pro Woche Training</li> <li>✓ max. 3 Personen</li> <li>✓ 3 Monate gültig, 24 Trainings</li> </ul>
Semi PT 1 6Mt	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1x pro Woche Training</li> <li>✓ max. 3 Personen</li> <li>✓ 6 Monate gültig, 23 Trainings</li> </ul>
Semi PT 2 6Mt	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2x pro Woche Training</li> <li>✓ max. 3 Personen</li> <li>✓ 6 Monate gültig, 46 Trainings</li> </ul>
Semi PT 1 12Mt	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1x pro Woche Training</li> <li>✓ max. 3 Personen</li> <li>✓ 12 Monate gültig, 45 Trainings</li> </ul>
Semi PT 2 12Mt	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2x pro Woche Training</li> <li>✓ max. 3 Personen</li> <li>✓ 12 Monate gültig, 90 Trainings</li> </ul>

**“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

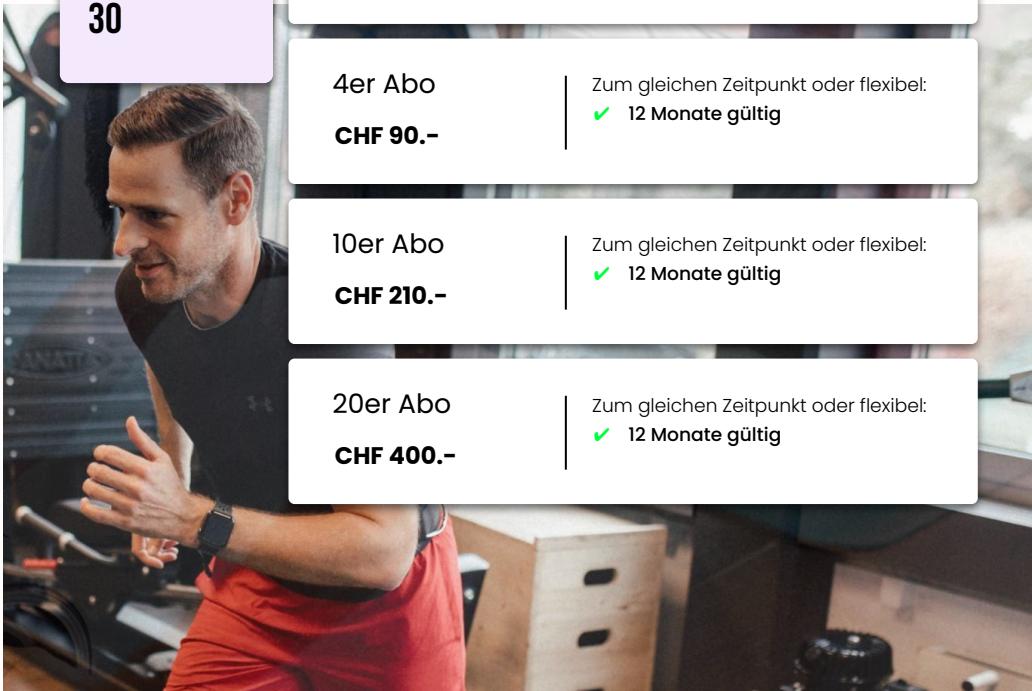
**2 Monats-Abo**  
**CHF 240.-**

- ✓ Limitierte 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.”**



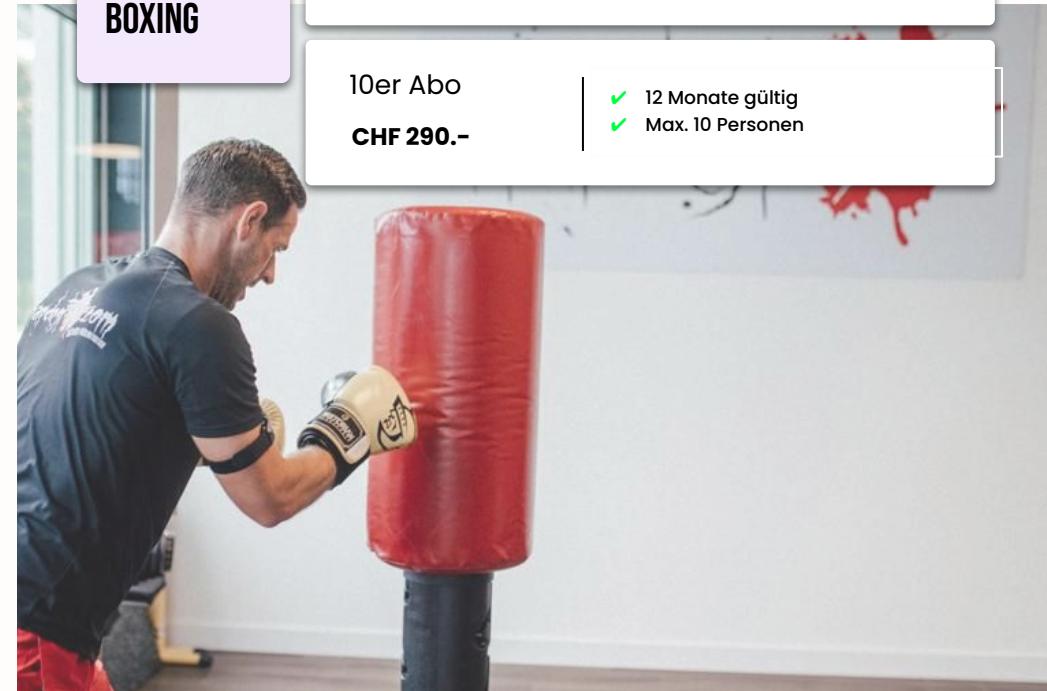
**HARDEST  
30**

→ DAS **EFFEKTIVSTE**  
**TRAINING IN**  
**30 MINUTEN**

<b>Einzeltraining</b> <b>CHF 25.-</b>	Zum gleichen Zeitpunkt oder flexibel: ✓ 12 Monate gültig
<b>4er Abo</b> <b>CHF 90.-</b>	Zum gleichen Zeitpunkt oder flexibel: ✓ 12 Monate gültig
<b>10er Abo</b> <b>CHF 210.-</b>	Zum gleichen Zeitpunkt oder flexibel: ✓ 12 Monate gültig
<b>20er Abo</b> <b>CHF 400.-</b>	Zum gleichen Zeitpunkt oder flexibel: ✓ 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."



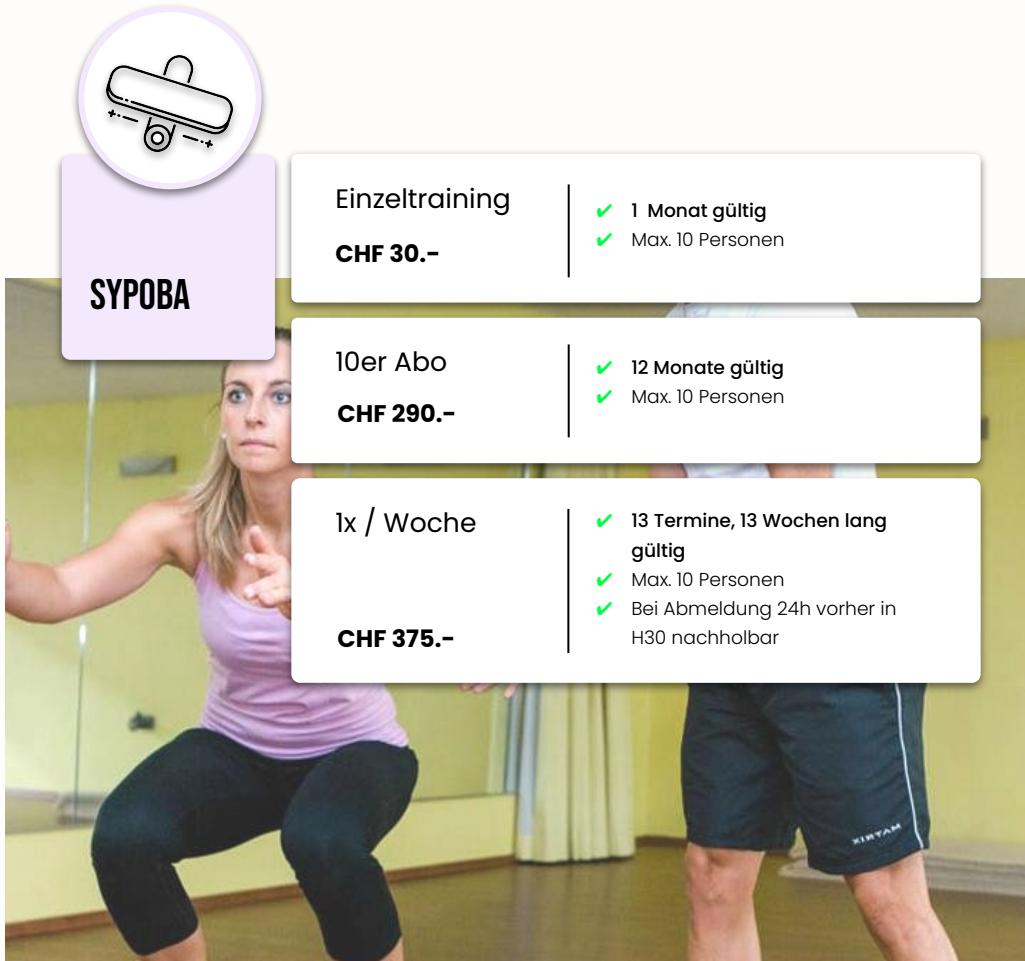
**NEU!**

**HIT  
BOXING**

<b>Einzeltraining</b> <b>CHF 30.-</b>	✓ 12 Monate gültig
<b>10er Abo</b> <b>CHF 290.-</b>	✓ 12 Monate gültig ✓ Max. 10 Personen

"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."

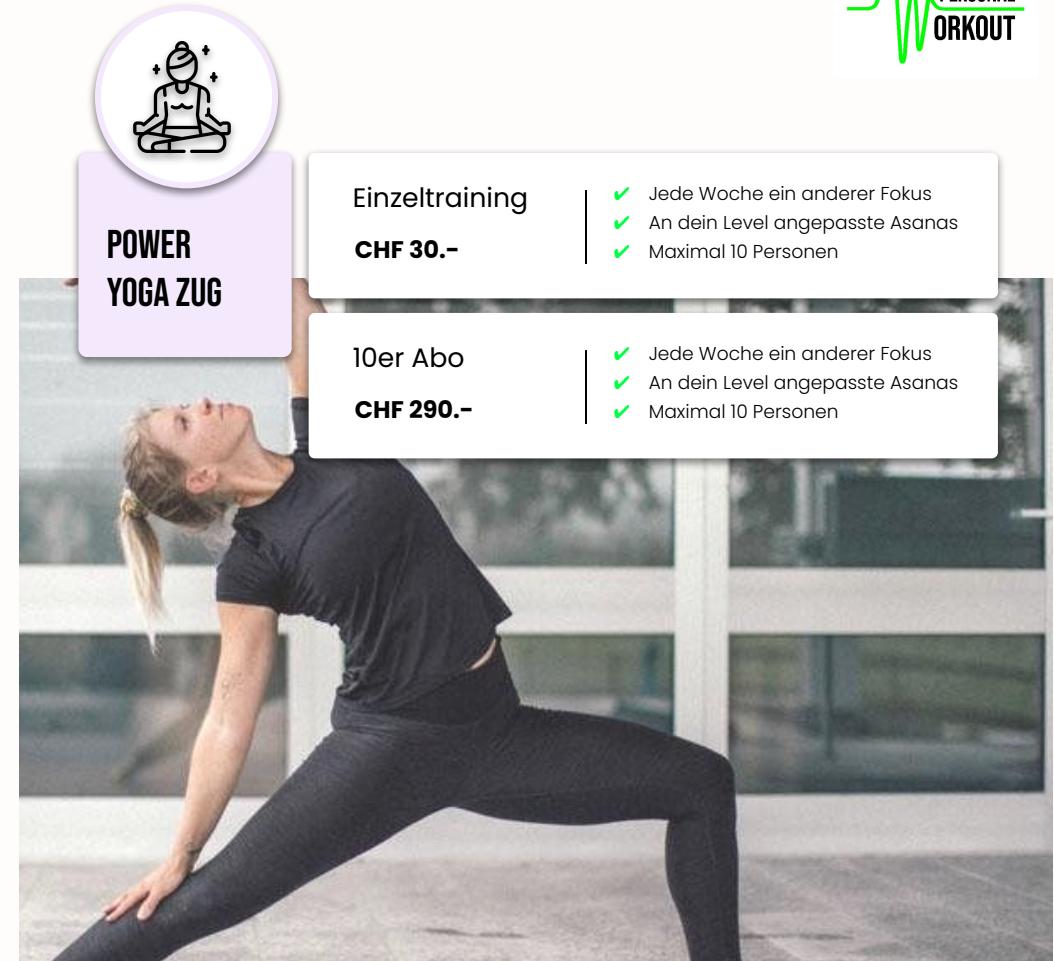


**SYPOBA**

Einzeltraining <b>CHF 30.-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1 Monat gültig</li> <li>✓ Max. 10 Personen</li> </ul>
10er Abo <b>CHF 290.-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 12 Monate gültig</li> <li>✓ Max. 10 Personen</li> </ul>
1x / Woche <b>CHF 375.-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 13 Termine, 13 Wochen lang gültig</li> <li>✓ Max. 10 Personen</li> <li>✓ Bei Abmeldung 24h vorher in H30 nachholbar</li> </ul>

"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."



**POWER YOGA ZUG**

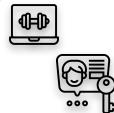
Einzeltraining <b>CHF 30.-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jede Woche ein anderer Fokus</li> <li>✓ An dein Level angepasste Asanas</li> <li>✓ Maximal 10 Personen</li> </ul>
10er Abo <b>CHF 290.-</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Jede Woche ein anderer Fokus</li> <li>✓ An dein Level angepasste Asanas</li> <li>✓ Maximal 10 Personen</li> </ul>

"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.

Zugang pro  
Monat  
**CHF 10.-**

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

## APP ZUGANG



## TRAVEL & EDUCATION



## 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.



## GUIDES, SUPPORT & BERATUNG

Persönliche  
Beratung  
**CHF 240.-**

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

## TRACKING & RECOVERY



### MESSUNGEN & SCANS

#### Messungen

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

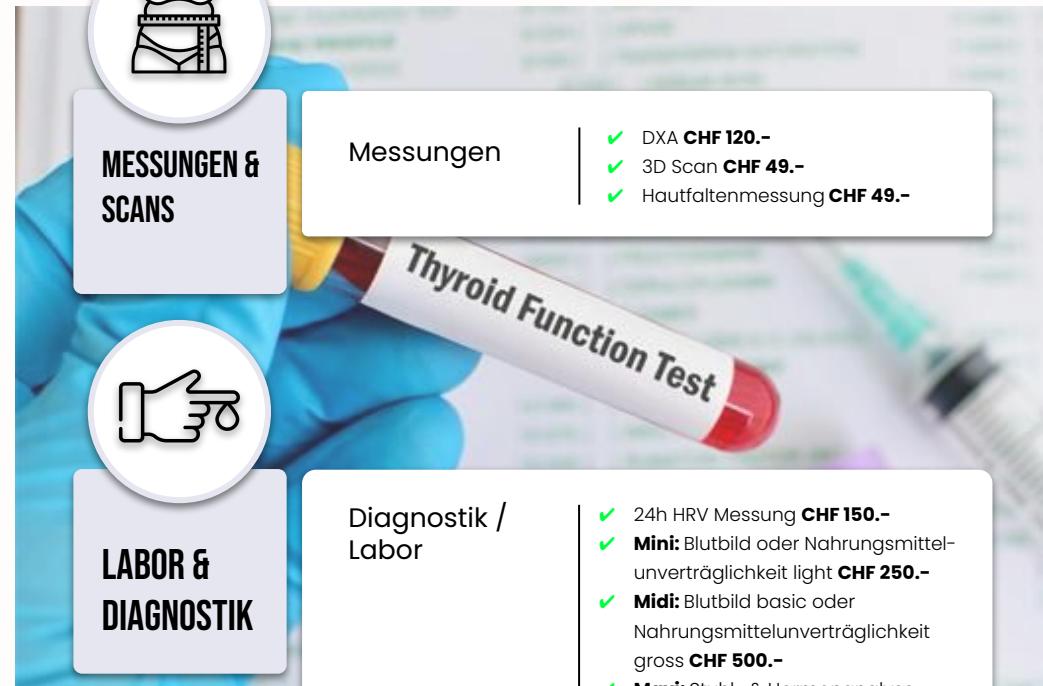


### LABOR & DIAGNOSTIK

#### Diagnostik / Labor

[Mehr erfahren](#) ➤

- ✓ 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.-**



## MASSAGE & PHYSIOTHERAPIE

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

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

Massage Angebot	Leistung	Preis
	1 x 55 Minuten	<b>CHF 120.-</b>
	5 x 55 Minuten (CHF 60.- Rabatt)	<b>CHF 540.-</b>
	10 x 55 Minuten (1x geschenkt)	<b>CHF 1'080.-</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>



BRING  
A FRIEND

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