



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
**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



TRAVEL / EDUCATION
**FITNESS FERIE &
HEALTH RETREAT**

S. 9



TRAVEL / EDUCATION
**SEMINARE, WORKSHOPS
& VORTRÄGE**

S. 9



TRAVEL / EDUCATION
**GUIDES, SUPPORT
& BERATUNG**

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



PERSONAL TRAINING



INBEGRIFFEN ERNÄHRUNGS- BERATUNG

S. 5



INBEGRIFFEN HOME & GYM PLANS

S. 9



INBEGRIFFEN PW APP ZUGANG

S. 9

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

->> 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

+ CHF 3'990.-

-5%

BETREUUNG PREMIUM

- ✓ 36 Personal Trainings
- ✓ Dreimal pro Woche

+ CHF 5'670.-

-10%

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

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

Riegel &
Granola

CHF 4.90 / 10.-

- ✓ Schoggi Protein Bar für alle Chocoholics
- ✓ Beer Protein Bar
- ✓ Apfel-Zimt Protein Bar
- ✓ Gesundes Granola Crunchy Topping

NEU!

Kochbuch

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



SPITZEN- SPORT

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

**PERSONAL
ORKOUT**

6 Monate

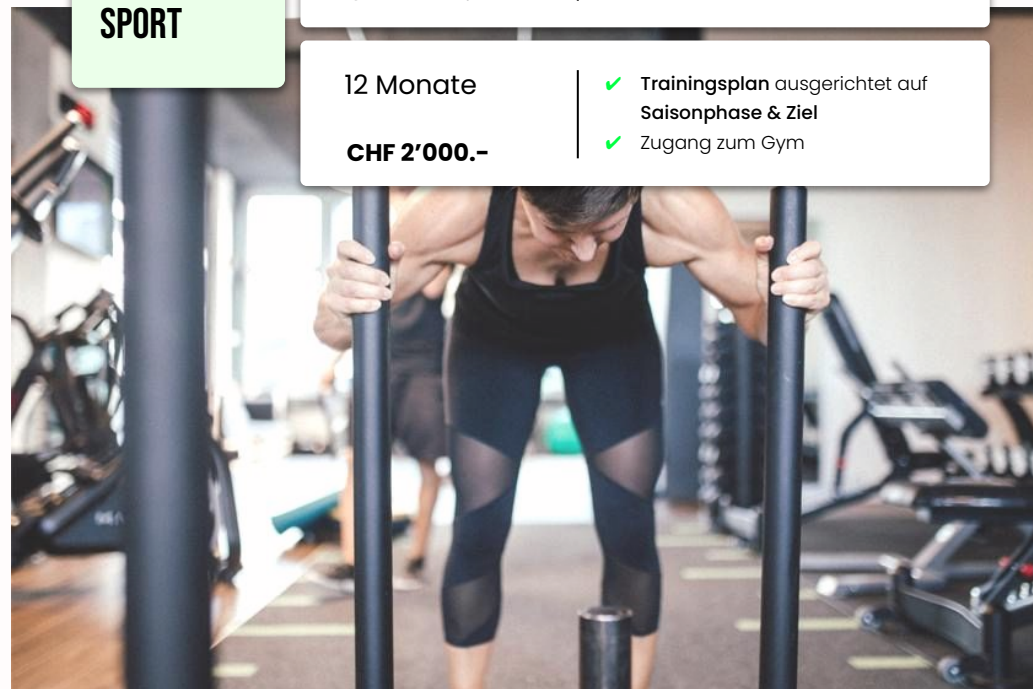
CHF 1'000.-

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

12 Monate

CHF 2'000.-

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

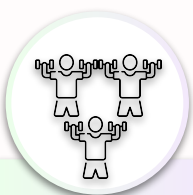


“DU BIST SPITZENSPORTLER*IN UND MÖCHTEST DAS NÄCHSTE LEVEL ERREICHEN, DICH FÜR EINEN WETTKAMPF IN ABSOLUTE TOPFORM BRINGEN ODER DEINE SCHMERZEN LOSWERDEN?”

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

[Online kaufen](#) ➤

[Online buchen](#) ➤



SEMI PRIVATE

Semi PT 1 3Mt

CHF 999.-

- ✓ 1x pro Woche Training
- ✓ max. 3 Personen
- ✓ 3 Monate gültig, 12 Trainings

Semi PT 2 3Mt

CHF 1'499.-

- ✓ 2x pro Woche Training
- ✓ max. 3 Personen
- ✓ 3 Monate gültig, 24 Trainings

Semi PT 1 6Mt

CHF 1'799.-

- ✓ 1x pro Woche Training
- ✓ max. 3 Personen
- ✓ 6 Monate gültig, 23 Trainings

Semi PT 2 6Mt

CHF 2'849.-

- ✓ 2x pro Woche Training
- ✓ max. 3 Personen
- ✓ 6 Monate gültig, 46 Trainings

Semi PT 1 12Mt

CHF 3'370.-

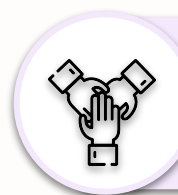
- ✓ 1x pro Woche Training
- ✓ max. 3 Personen
- ✓ 12 Monate gültig, 45 Trainings

Semi PT 2 12Mt

CHF 5'400.-

- ✓ 2x pro Woche Training
- ✓ max. 3 Personen
- ✓ 12 Monate gültig, 90 Trainings

“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.”

-> DAS EFFEKTIVSTE
TRAINING IN
30 MINUTEN



HARDEST 30

Einzeltraining
CHF 25.-

Zum gleichen Zeitpunkt oder flexibel:
✓ 12 Monate gültig

4er Abo
CHF 90.-

Zum gleichen Zeitpunkt oder flexibel:
✓ 12 Monate gültig

10er Abo
CHF 210.-

Zum gleichen Zeitpunkt oder flexibel:
✓ 12 Monate gültig

20er Abo
CHF 400.-

Zum gleichen Zeitpunkt oder flexibel:
✓ 12 Monate gültig



HIT BOXING

NEU!

Einzeltraining
CHF 30.-

✓ 12 Monate gültig

10er Abo
CHF 290.-

✓ 12 Monate gültig
✓ Max. 10 Personen

“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.”

“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

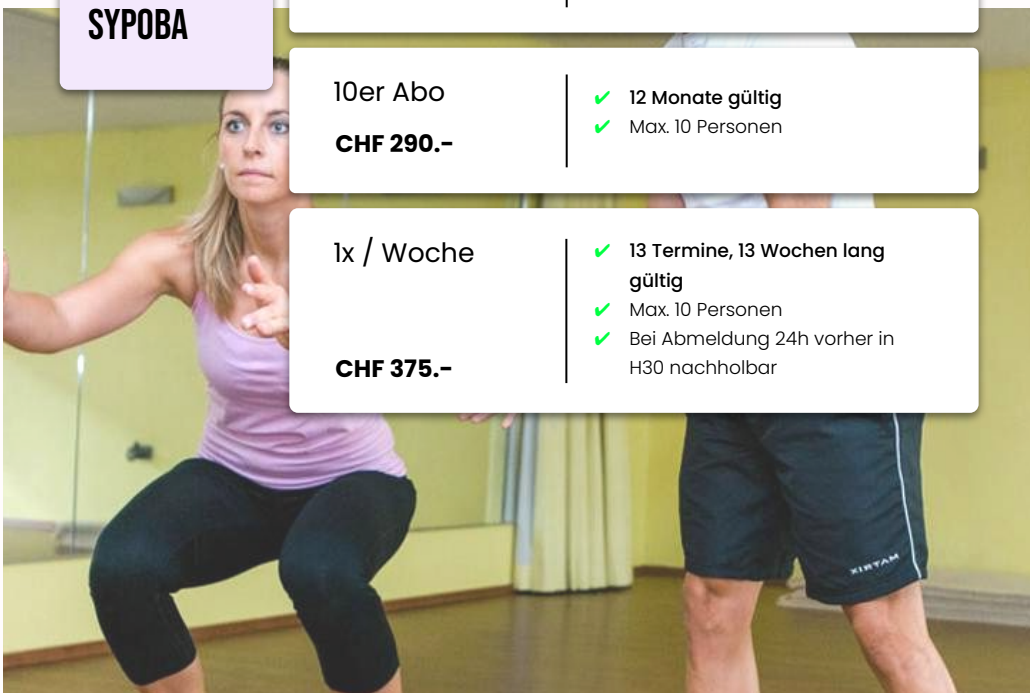
CHF 290.-

- ✓ 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



“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

CHF 30.-

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

10er Abo

CHF 290.-

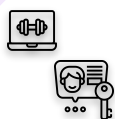
- ✓ Jede Woche ein anderer Fokus
- ✓ An dein Level angepasste Asanas
- ✓ Maximal 10 Personen



“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



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

- ✓ 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 ➤



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	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.-

%

BRING A FRIEND

Du bekommst auf dein nächstes Abo (gleiche Kategorie):

- ✓ **1 gratis Training**

Wenn Du uns einen neuen Kunden bringst!