



PREISSTRUKTUR

GYM - ONLY

Abo	Leistung	Preis	Early Bird
Gym 6 Monate	<ul style="list-style-type: none"> - Freie Nutzung Gym - Beratungsgespräch - 1x Messung der Körperzusammensetzung - Erstellung eines zielbasierten Trainingsplans - 1:1 Trainingsinstruktion 	549 CHF	469 CHF
Gym 12 Monate	<ul style="list-style-type: none"> - Freie Nutzung Gym - Beratungsgespräch - 1x Messung der Körperzusammensetzung - Erstellung eines zielbasierten Trainingsplans - 1:1 Trainingsinstruktion 	799 CHF	679 CHF

Kombi Abo GYM + PERSONALTRAINING

Abo	Leistung	Preis	Early Bird
Kombi 6 Monate	<ul style="list-style-type: none"> - Freie Nutzung Gym - Beratungsgespräch - 1x Messung der Körperzusammensetzung - Erstellung eines zielbasierten Trainingsplans - 1:1 Trainingsinstruktion - 6x 1:1 Personaltraining inkl. 	1000 CHF	850 CHF
Kombi 12 Monate	<ul style="list-style-type: none"> - Freie Nutzung Gym - Beratungsgespräch - 1x Messung der Körperzusammensetzung - Trainingsplans - 1:1 Trainingsinstruktion - 12x 1:1 Personaltraining inkl. 	1800 CHF	1500 CHF

PERSONALTRAINING

Format	Dauer	Preis
1:1	60 min	130 CHF
1:1	90 min	160 CHF
1:2	90 min	110 CHF p.P.

* bis zum 31.01.2026



PERSONALTRAINING Pakete

Format	Paket	Preis	Early Bird
1:1 – 60 min	10er	1'200 CHF	999 CHF
1:1 – 60 min	20er	2'300 CHF	1'900 CHF
1:1 – 90 min	10er	1'500 CHF	1'200 CHF
1:1 – 90 min	20er	2'800 CHF	2'300 CHF
1:2 – 90 min p.P.	10er	990 CHF	800 CHF
1:2 – 90 min p.P.	20er	1'800 CHF	1'500 CHF

Beratungstermine

Format	Zeit	Preis
Athlete Performance	90min	normal 249.- Student/Schüler 199.-
Health +	90min	199.-
Nutrition	90min	199.-

Leistungspakete Beratung

Athlete Performance

Für ambitionierte Sportler & Nachwuchsathleten/innen

- Durchgeführt von Physiotherapeut*in
- Sportartspezifische Anamnese & Zieldefinition
- Kraft-, Leistungs- & Bewegungstests
- Messung der Körperzusammensetzung mit Leistungs- & Trainingsbezug
- Analyse von Belastbarkeit, Stärken & Entwicklungspotenzial
- Individuelle Athletik- & Trainingsempfehlungen

Health +

Für Personen mit Beschwerden, Unsicherheiten oder Gesundheitsfokus

- Durchgeführt von Physiotherapeut*in
- Gesundheitsbezogene Anamnese
- Funktionsanalyse & Screening relevanter Körperbereiche
- Kraft-, Stabilitäts- & Bewegungchecks
- Messung der Körperzusammensetzung zur Gesundheits- & Belastungseinordnung
- Individuelle Therapie- & Trainingsstrategie
- Klare Empfehlungen für Belastungsaufbau & Alltag

Nutrition Only

Für Struktur, Klarheit & nachhaltige Ernährung

- Ernährungsanamnese & Alltagsanalyse
- Besprechung von Essverhalten & Routinen
- Berechnung von Energiebedarf & Makronährstoffen
- Individuelle Empfehlungen für Struktur & Gewohnheiten
- Messung der Körperzusammensetzung