

PREISSTRUKTUR

GYM - ONLY

Abo	Leistung	Preis pro Mte	Preis
Gym 6 Monate	<ul style="list-style-type: none"> - Freie Nutzung Gym - Beratungsgespräch - 1x Messung der Körperzusammensetzung - Erstellung eines zielbasierten Trainingsplans - 1:1 Trainingsinstruktion 	95 CHF x 6	549 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 	69 CHF x 12	799 CHF

Kombi Abo GYM + PERSONALTRAINING

Abo	Leistung	Preis pro Mte	Preis
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. 	180 CHF x 6	1000 CHF
Kombi 12 Monate	<ul style="list-style-type: none"> - Freie Nutzung Gym - Beratungsgespräch - 1x Messung der Körperzusammensetzung - Erstellung eines zielbasierten Trainingsplans - 1:1 Trainingsinstruktion - 12x 1:1 Personaltraining inkl. 	155 CHF x 12	1800 CHF

PERSONALTRAINING *vorangehend zwangsläufig Beratungstermin PT

Format	Dauer	Preis	Mitgliederpreis (-20%)
1:1	60 min	130 CHF	104 CHF
1:1	90 min	160 CHF	128 CHF
1:2	90 min	110 CHF p.P.	88 CHF p.P.

PERSONALTRAINING Pakete *vorangehend zwangsläufig Beratungstermin PT

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

Beratungstermine

Format	Zeit	Preis
Beratungstermin PT	90min	105.-
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- & Bewegungschecks
- 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

Mannschaftstraining

Paket	Trainingsanzahl a 60min	Preis pro Session	Preis Total
Team-Paket S	8	220 CHF	1'760 CHF
Team-Paket M	12	208 CHF	2'500 CHF