



## PREISLISTE

**STAND 2022**

Unsere Dienstleistungen, konzipiert, um dein persönliches Ziel zu erreichen.

Lass und die optimale Dauer und Zusammensetzung unserer Dienstleistungen gemeinsam anhand deiner Ziele und Bedürfnisse definieren.

Kontaktiere uns zum kostenlosen Erstgespräch.

### EINZELTRAINING

**90 Minütiges Training**

**CHF 180**

### TRAINING-ABOS

#### 10-er Abo

Anamnese und Analyse Gespräch  
Personal Training 10-er Abo à 90 Minuten

**CHF 1425**

#### 15-er Abo

Anamnese und Analyse Gespräch  
Personal Training 15-er Abo à 90 Minuten

**CHF 2140**

#### 20-er Abo

Anamnese und Analyse Gespräch  
Personal Training 20-er Abo à 90 Minuten

**CHF 2650**

### PERSONAL TRAINING PACKAGES

#### Fit Balance

Anamnese und Analyse Gespräch  
Betreute Workouts mit deinem Coach 1x Pro Woche à 90 Minuten  
Monatliche Fortschritts-Analyse mit deinem Coach  
Ernährungs- und Supplementplan

**CHF 798 / Monat**

#### Fit Life

Anamnese und Analyse Gespräch  
Betreute Workouts mit deinem Coach 2x Pro Woche à 90 Minuten  
Monatliche Fortschritts-Analyse mit deinem Coach  
Ernährungs- und Supplementplan  
Monatlich individuell periodisierter Trainingsplan

**CHF 1290 / Monat**





## PREISLISTE

STAND 2022

### Stay Focused Package

Anamnese und Analyse Gespräch  
Betreute Workouts mit deinem Coach 2x Pro Woche à 90 Minuten  
Monatliche Fortschritts-Analyse mit deinem Coach  
Ernährungs- und Supplementplan  
Monatlich individuell periodisierter Trainingsplan  
Kontinuierlich angepasste Mentalübungen, ausgerichtet auf dein Ziel  
Folgespräch ein Monat nach Beendigung des Trainings

**CHF 1490 / Monat**

### Fit Life+

Anamnese und Analyse Gespräch  
Betreute Workouts mit deinem Coach 3x Pro Woche à 90 Minuten  
Monatliche Fortschritts-Analyse mit deinem Coach  
Ernährungs- und Supplementplan  
Monatlich individuell periodisierter Trainingsplan

**CHF 1690 / Monat**

### Stay Focused Package +

Anamnese und Analyse Gespräch  
Betreute Workouts mit deinem Coach 3x Pro Woche à 90 Minuten  
Monatliche Fortschritts-Analyse mit deinem Coach  
Ernährungs- und Supplementplan  
Monatlich individuell periodisierter Trainingsplan  
Kontinuierlich angepasste Mentalübungen, ausgerichtet auf dein Ziel  
Folgespräch ein Monat nach Beendigung des Trainings

**CHF 1890 / Monat**

## GRUPPEN TRAINING PACKAGES

### Friends Fit Pack

Anamnese und Analyse Gespräch  
Betreute Workouts mit eurem Coach 2x Pro Woche à 90 Minuten  
Euer Coach hat seine volle Aufmerksamkeit bei euch  
Monatliche Fortschritts-Analyse mit eurem Coach  
Ernährungs- und Supplementpläne  
Monatlich individuell periodisierter Trainingsplan

**CHF 2890 / Monat**

**(bis max. 3 Personen)**

Für  
Freunde  
und Familie





## PREISLISTE

STAND 2022

### Friends Fit Club

Anamnese und Analyse Gespräch  
Betreute Workouts mit eurem Coach 3x Pro Woche à 90 Minuten  
Euer Coach hat seine volle Aufmerksamkeit bei euch  
Monatliche Fortschritts-Analyse mit eurem Coach  
Ernährungs- und Supplementpläne  
Monatlich individuell periodisierter Trainingsplan

**CHF 3780 / Monat**

**(bis max. 3 Personen)**

## PLÄNE

### Trainingsplan

Anamnese und Analyse Gespräch  
Monatlicher individuell periodisierter Trainingsplan  
Monatliche Fortschritts-Analyse mit deinem Coach  
Rückfragen an deinen Coach

**CHF 250 / Monat**

### Ernährungsplan

Analyse Gespräch  
Monatlicher individuell periodisierter Ernährungsplan  
Monatliches Standortgespräch  
Rückfragen an deinen Coach

**CHF 280 / Monat**

### CProgress Kombo-Plan

Anamnese und Analyse Gespräch  
Monatlicher individuell periodisierter Trainingsplan  
Monatlicher individuell periodisierter Ernährungsplan  
Monatliche Fortschritt-Analyse + Standortgespräch mit deinem Coach  
Rückfragen an deinen Coach

**CHF 400 / Monat**

### Mentaltraining

60 Minütiges 1:1 Mentaltraining

**CHF 160**





## PREISLISTE

STAND 2022

### WEITERE DIENSTLEISTUNGEN

#### Sportberatung

Analysegespräch  
Ermittlung deines Motivprofils  
Auswertung deines Motivprofils  
Zwei individuelle Folgegespräche

**CHF 240**

#### Mobility-Analyse

Analyse der Gelenkstellung  
Haltungs- und Bewegungsanalyse  
Strategien und Übungen zur Haltungs- und Bewegungsverbesserung  
Folgegespräch nach drei Monaten

**CHF 160**

### BOOTCAMPS

#### Fitcamps/Bootcamps

Unsere aktuellen Bootcamps findest du auf unserer Webseite.

**individuell**

### WORKSHOPS

#### Ernährungsworkshop

Unsere aktuellen Ernährungsworkshops findest du auf unserer Webseite.

**individuell**

#### MACHER-Seminar

Unsere aktuellen Motivationsworkshops findest du auf unserer Webseite.

**individuell**

