



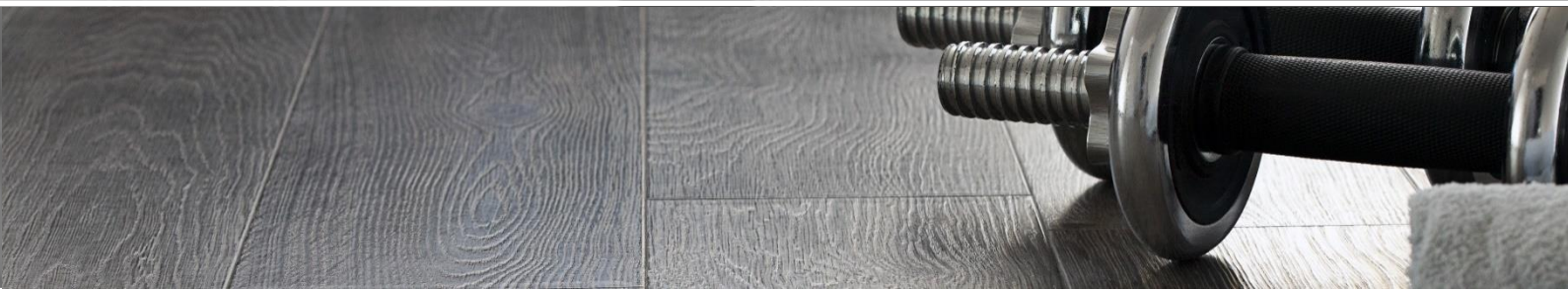
PFT

Personal fitness Training
MARCO BRÄNDLI

Personaltraining | Leistungsdiagnostik | Ernährungsberatung | Techniks Schulung | Trainingsplanung

PERSONAL-FITNESSTRAINING

Ihr Kompetenzpartner für Ihre Gesundheit



PREISLISTE

Trainieren Sie nach neusten, wissenschaftlichen Kenntnissen

GESUNDHEITSANAMNESE

Einführungsgespräch (inklusive Gesundheitsanamnese)

Einführungs-Check-Up (inklusive 1 Körperanalyse MyBody (BIA, Körperbeschaffenheit))

Gratis

Im 1. Training inklusive

COMFORT PACKAGE

Comfort Plus (Wasserflasche und Trainingstücher) (in jeder Trainingseinheit inklusive)

Gratis

PERSONALTRAINING PRO (1:1 TRAINING)

1 Training à 60 Minuten

1 Indoor-Lektion im Fitnesscenter (exklusive Eintrittspreis)

CHF 160.-

10 Indoor-Lektionen im Fitnesscenter (exklusive Eintrittspreis)

CHF 1'500.-

20 Indoor-Lektionen im Fitnesscenter (exklusive Eintrittspreis)

CHF 2'900.-

1 Outdoor-Lektion

CHF 150.-

10 Outdoor-Lektionen

CHF 1'400.-

20 Outdoor-Lektionen

CHF 2'700.-

1 Home-Training

CHF 150.-

10 Home-Training-Lektionen

CHF 1'400.-

20 Home-Training-Lektionen

CHF 2'700.-

SEMI PRIVAT TRAINING (1:2 TRAINING)

1 Training à 60 Minuten

1 Indoor-Lektion im Fitnesscenter (exklusive Eintrittspreis)

CHF 130.- pro Person

10 Indoor-Lektionen im Fitnesscenter (exklusive Eintrittspreis)

CHF 1'200.- pro Person

20 Indoor-Lektionen im Fitnesscenter (exklusive Eintrittspreis)

CHF 2'300.- pro Person

1 Outdoor-Lektion

CHF 120.- pro Person

10 Outdoor-Lektionen

CHF 1'100.- pro Person

20 Outdoor-Lektionen

CHF 2'100.- pro Person

1 Home-Training

CHF 120.- pro Person

10 Home-Training-Lektionen

CHF 1'100.- pro Person

20 Home-Training-Lektionen

CHF 2'100.- pro Person

SIHLPARK FITNESS & WELLNESS

1 Training à 60 Minuten

Personaltraining im Sihlpark Fitness & Wellness – 1:1 Personaltraining

CHF 120.-

10 Lektionen im Sihlpark Fitness & Wellness – 1:1 Personaltraining

CHF 1'200.-

20 Lektionen im Sihlpark Fitness & Wellness – 1:1 Personaltraining

CHF 2'400.-

Semi Privat Training im Sihlpark Fitness & Wellness – 1:2 Personaltraining

CHF 120.- pro Person

10 Lektionen im Sihlpark Fitness & Wellness – 1:2 Personaltraining

CHF 1'200.- pro Person

20 Lektionen im Sihlpark Fitness & Wellness – 1:2 Personaltraining

CHF 2'400.- pro Person

* Gilt nur bei bestehender Mitgliedschaft mit Abonnement des Sihlpark Fitness & Wellness in Schindellegi/SZ



GRUPPENTRAINING / GRUPPENKURSE

1 Training à 60 Minuten

1 Indoor-Lektion im Fitnesscenter Ab 4 Personen (exklusive Eintrittspreis)

CHF 50.- pro Person

1 Outdoor-Lektion Ab 4 Personen

CHF 50.- pro Person

1 Gruppenkurs

CHF 35.- pro Person

10 Gruppenkurse

CHF 320.- pro Person

20 Gruppenkurse

CHF 630.- pro Person

TRAININGSBERATUNG UND PLANUNG

1 Beratung à 60 Minuten

Trainingsberatung und Planung Nur Trainingsberatung und Planung

CHF 120.-

ERNÄHRUNGSBERATUNG

1 Beratung à 60 Minuten

1 Ernährungsberatung Bei Ihnen Zuhause oder nach Wahl

CHF 120.-

Weight-Management (Aerolution Ernährungsanalyse)

CHF 120.-

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Spiroergometrie (Submaximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung

CHF 120.-

Spiroergometrie Plus (Maximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung

CHF 180.-

Spiroergometrie Ultimate (mit Laktatmessung) inklusive professionelle Auswertung

CHF 400.-

Laktatstufentest (Submaximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung

CHF 275.-

Laktatstufentest Plus (Maximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung

CHF 375.-

Trainingssteuerung für Leistungsdiagnostik

CHF 75.-

Körperanalyse MyBody (BIA, Körperbeschaffenheit) (im Personaltraining inklusive)

1. CHF 50.-, ab 2. CHF 25.-

Puls- / Blutdruckmessung (im Personaltraining inklusive)

Gratis

Fettmessung (im Personaltraining inklusive)

Gratis

TECHNIKTRAINING

1 Analyse / Schulung à 60 Min.

Laufanalyse

CHF 120.-

Technikschulung

CHF 150.-

SPEZIAL

Match- / Gametraining Nur Trainingspartner (exklusive Eintrittspreis)

CHF 150.-

EMS – Elektro-Muskel-Stimulation (Miete pro Woche)

CHF 120.-

Lungentraining – SpiroTiger (Miete pro Woche)

CHF 120.-

Wettkampfbetreuung

Preis auf Anfrage



FIRMEN / VEREINE

Individuelles Firmen- oder Vereinstraining

Angebot / Preis auf Anfrage

SPITZENSORTLER IM LEISTUNGSSPORT

Individuell abgestimmte Trainings speziell für Spitzensportler im Leistungssport

Angebot / Preis auf Anfrage

SHOP

Diverse Sportnahrungsmittel (Sponser, Bios-Life, Nuvio,...)

Preis auf Anfrage

Diverse Sportartikel (Compex, Polar, Sypoba, Energizer, TRX,...)

Preis auf Anfrage

Diverse Trainingsgeräte der Fitnessbranche

Preis auf Anfrage

ANFAHRTSKOSTEN

Ab 15 Kilometer Hin & Rückfahrt

CHF 1.- pro Kilometer

DIVERSES

Advertising Bonus

Sie kennen jemanden der gerne mit einem Personaltrainer zusammen trainieren möchte? Bei erfolgreichem Abschluss eines Personaltrainings (Abonnement) erhalten Sie einen CHF 100.- Gutschein auf das gesamte Angebot von PFT – Personal-Fitnessstraining.

CHF 100.- Gutschein geschenkt

* Produkte aus dem Shop sind ausgeschlossen.

TRAINING

Trainingsapp medo.coach®

Die Trainingsapp von medo.coach® steuert Ihr Training ausserhalb den Trainingseinheiten mit Ihrem Personaltrainer.

Gratis

* Die Trainingsapp gilt nur für bestehende Kunden von PFT – Personal-Fitnessstraining.

PFT – Personal-Fitnessstraining akzeptiert folgende Bezahlungsmöglichkeiten: Bar, Rechnung, Maestro, Visa, Mastercard (Kreditkarten werden über SumUp® abgebucht).

* Preisänderungen vorbehalten / Stand 01.2018

** Terminstornierung: Termine die nicht eingehalten werden können, bitte bis max. 24 Stunden vor Beginn melden, ansonsten wird der Termin zu 100% verrechnet.



PERSONAL-FITNESSTRAINING
IHR KOMPETENZPARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT
BRAENDLI MARCO

Weitere Informationen finden Sie unter:

PFT – Personal-Fitnessstraining

Braendli Marco

Eidg.-Dipl. Fitness-/Personaltrainer

+41 (0) 79 816 83 93

info@pft-fitnessstraining.ch

www.pft-fitnessstraining.ch