



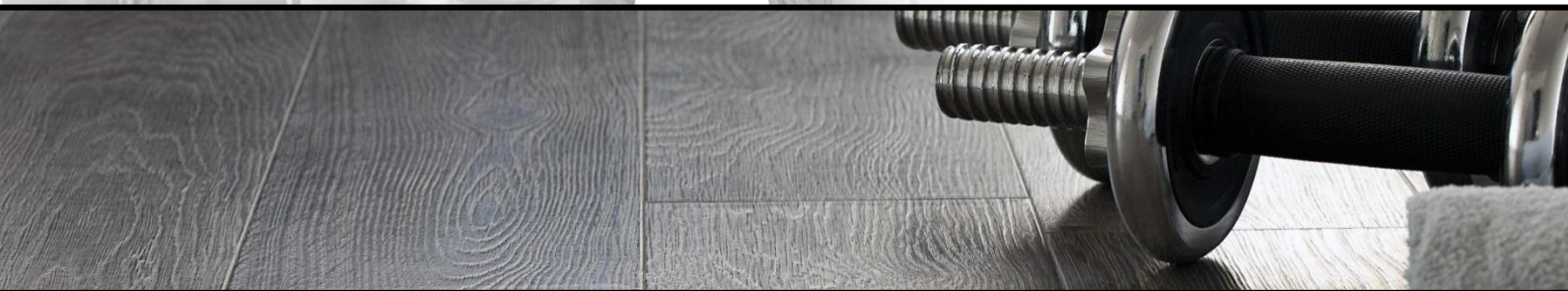
# PFT

Personal Fitness Training  
VON MARCO BRÄNDLI

Personaltraining | Leistungsdiagnostik | Ernährungsberatung | Techniks Schulung | Trainingsplanung

## PERSONAL-FITNESSTRAINING

Ihr Kompetenzpartner für Ihre Gesundheit



Trainieren Sie nach neusten, wissenschaftlichen Kenntnissen



## 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.-**

## MENTALCOACHING

1 Coaching à 60 Min.

**Mentalcoaching**

**CHF 120.-**

## 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, Inkospor, Bios-Life, Nuvio, ...)

*Preis auf Anfrage*

Diverse Sportartikel (Compex, Polar, Sypoba, Energicer, 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-Fitnesstraining.

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-Fitnesstraining.

PFT – Personal-Fitnesstraining 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 50% verrechnet.

**PERSONAL-FITNESSTRAINING**  
IHR KOMPETENZPARTNER FÜR IHRE GESUNDHEIT  
**BRAENDLI MARCO**

Weitere Informationen finden Sie unter:

**PFT – Personal-Fitnesstraining**

Braendli Marco

Eidg.-Dipl. Fitness-/Personaltrainer

+41 (0) 79 816 83 93

info@pft-fitnessstraining.ch

www.pft-fitnessstraining.ch