



PERSONAL-FITNESSTRAINING

Ihr Kompetenzpartner für Ihre Gesundheit



PREISLISTE

Personaltraining | Leistungsdiagnostik | Ernährungsberatung | Technikschulung | Trainingsplanung | Athletiktraining | Leistungssport

Trainieren Sie nach neusten, wissenschaftlichen Kenntnissen

GESUNDHEITSANAMNESE

Einführungsgespräch (inklusive Gesundheitsanamnese, bei Abschluss einer Dienstleistung - gratis)

CHF 50.-

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

Im 1. Training inclusive

COMFORT PACKAGE

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

Gratis

PERSONALTRAINING PRO (1:1 TRAINING)

1 Training à 60 Minuten

1 Home-Training

CHF 150.-

10 Home-Training-Trainings

CHF 1'400.-

20 Home-Training-Trainings

CHF 2'700.-

1 Outdoor-Training

CHF 150.-

10 Outdoor-Trainings

CHF 1'400.-

20 Outdoor-Trainings

CHF 2'700.-

1 Work & Office-Training

CHF 150.-

10 Work & Office-Trainings

CHF 1'400.-

20 Work & Office-Trainings

CHF 2'700.-

1 Indoor-Training im Fitnesscenter (exklusive Eintrittspreis)

CHF 160.-

10 Indoor-Trainings im Fitnesscenter (exklusive Eintrittspreis)

CHF 1'500.-

20 Indoor-Trainings im Fitnesscenter (exklusive Eintrittspreis)

CHF 2'900.-

SEMI PRIVAT TRAINING (1:2 TRAINING)

1 Training à 60 Minuten

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

1 Outdoor-Lektion

CHF 120.- pro Person

10 Outdoor-Lektionen

CHF 1'100.- pro Person

20 Outdoor-Lektionen

CHF 2'100.- pro Person

1 Work & Office-Training

CHF 120.- pro Person

10 Work & Office-Trainings

CHF 1'100.- pro Person

20 Work & Office-Trainings

CHF 2'100.- pro Person

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



SIHLPARK FITNESS & WELLNESS

Personaltraining im Sihlpark Fitness & Wellness – 1:1 Personaltraining

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

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

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

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

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

1 Training à 60 Minuten

CHF 120.-

CHF 1'200.-

CHF 2'400.-

CHF 120.- pro Person

CHF 1'200.- pro Person

CHF 2'400.- pro Person

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

GRUPPENTRAINING / GRUPPENKURSE

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

1 Outdoor-Lektion Ab 4 Personen

1 Gruppenkurs

10 Gruppenkurse

20 Gruppenkurse

1 Training à 60 Minuten

CHF 50.- pro Person

CHF 50.- pro Person

CHF 35.- pro Person

CHF 320.- pro Person

CHF 630.- pro Person

TRAININGSBERATUNG UND PLANUNG

Trainingsberatung und Planung Nur Trainingsberatung und Planung

AZUM-Plan (Trainingsplan mit App) (Monatliche Gebühr)

1 Beratung à 60 Minuten

CHF 120.-

CHF 60.-

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ernährungsberatung Bei Ihnen Zuhause oder nach Wahl

Weight-Management (Aerolution Ernährungsanalyse)

ProGenom DNA-Analyse (MedLab) Hinzukommend CHF 120.- Analysebesprechung

1 Beratung à 60 Minuten

CHF 120.-

CHF 120.-

Preis auf Anfrage

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Spiroergometrie (Submaximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung

Spiroergometrie Plus (Maximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung

Spiroergometrie Ultimate (mit Laktatmessung) inklusive professionelle Auswertung

Laktatstufentest (Submaximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung

Laktatstufentest Plus (Maximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung

Trainingssteuerung für Leistungsdiagnostik

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

Puls- / Blutdruckmessung (im Personaltraining inklusive)

Fettmessung (im Personaltraining inklusive)

CHF 120.-

CHF 180.-

CHF 400.-

CHF 275.-

CHF 375.-

CHF 75.-

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

Gratis

Gratis

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Spiroergometrie (Submaximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung	CHF 150.-
Spiroergometrie Plus (Maximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung	CHF 200.-
Spiroergometrie Ultimate (mit Laktatmessung) inklusive professionelle Auswertung	CHF 400.-
Laktatdiagnostik (Submaximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung	CHF 275.-
Laktatdiagnostik 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

Laufanalyse	1 Analyse / Schulung à 60 Min. CHF 120.-
Technikschulung	CHF 150.-

MENTALCOACHING

Mentalcoaching	1 Coaching à 60 Min. CHF 120.-
-----------------------	-----------------------------------

ONLINE

Online-Training (Verbindung über Zoom)	1 Onlineverbindung à 60 Min. CHF 100.-
Online-Beratung (Verbindung über Zoom oder TeamViewer)	CHF 100.-

SPEZIAL

Match- / Gametraining Nur Trainingspartner (exklusive Eintrittspreis)	CHF 150.-
EMS – Elektro-Muskel-Stimulation (Trainingsstunde à 60 Min.), (inklusive Verbrauchsmaterial)	CHF 100.-
EMS – Elektro-Muskel-Stimulation (für bestehende Kunden, Materialkosten bei Bedarf (Elektroden))	CHF 60.-
EMS – Geräte-Miete (Miete pro Woche), Compex SP 8.0 SPE	CHF 100.-
Lungentraining – SpiroTiger (Miete pro Woche)	CHF 35.-
* Aus hygienischen Gründen muss einmalig ein persönliches Userset im Wert von CHF 249.- gekauft werden. Dieses beinhaltet ein Luftrohr, ein Atembeutel, ein Mundstück und eine Nasenklammer.	
Vitalmonitor (Miete pro Woche)	CHF 25.-
Wettkampfbetreuung	Preis auf Anfrage



FIRMEN / VEREINE

Individuelles Firmen- oder Vereinstraining

Angebot / Preis auf Anfrage

PROFESSIONAL-SPORT / SPITZENSPORTLER IM LEISTUNGSSPORT

Individuell abgestimmte Trainings speziell für Spitzensportler im Leistungssport

Angebot / Preis auf Anfrage

SHOP

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

Preis auf Anfrage

Diverse Sportartikel (Complex, 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

CHF 100.- Gutschein geschenkt

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.

* Produkte aus dem Shop sind ausgeschlossen.

GUTSCHEINE

Gutscheine

Beliebiger Betrag

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.

** Downloads auf Android und iTunes erhältlich



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

* Preisänderungen vorbehalten / Stand 01.2020

** Terminstornierung: Termine die nicht eingehalten werden können, bitte bis max. 24 Stunden vor Beginn melden, ansonsten wird der Termin zu 50% verrechnet.

EMPFOHLENE STUDIOS

Sihlpark Fitness & Wellness

Chaltenbodenstrasse 16
8834 Schindellegi
+41 (0) 44 787 51 00

Einzeleintritt: CHF 35.-

Physiotherapie Schenk

Zugerstrasse 24
8810 Horgen
+41 (0) 44 726 11 80

Einzeleintritt: CHF 20.-

Physiotherapie Axis Reha & Training

Gotthardstrasse 52
8800 Thalwil
+41 (0) 44 500 89 66

Einzeleintritt: CHF 20.-



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-fitnesstraining.ch
www.pft-fitnesstraining.ch