



# PERSONAL-FITNESSTRAINING

Ihr Kompetenzpartner für Ihre Gesundheit



## PREISLISTE

Personaltraining | Leistungsdiagnostik | Ernährungsberatung | Technikschiulung | 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**

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

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

## 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 150.-**

**CHF 200.-**

**CHF 400.-**

**CHF 275.-**

**CHF 375.-**

**CHF 75.-**

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

**Gratis**

**Gratis**

## LEISTUNGSDIAGNOSTIK

<b>Spiroergometrie</b> (Submaximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung	<b>CHF 150.-</b>
<b>Spiroergometrie Plus</b> (Maximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung	<b>CHF 200.-</b>
<b>Spiroergometrie Ultimate</b> (mit Laktatmessung) inklusive professionelle Auswertung	<b>CHF 400.-</b>
<b>Laktatdiagnostik</b> (Submaximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung	<b>CHF 275.-</b>
<b>Laktatdiagnostik Plus</b> (Maximale Ausbelastung) inklusive professionelle Auswertung	<b>CHF 375.-</b>
<b>Trainingssteuerung für Leistungsdiagnostik</b>	<b>CHF 75.-</b>
<b>Körperanalyse MyBody (BIA, Körperbeschaffenheit)</b> (im Personaltraining inklusive)	<b>1. CHF 50.-, ab 2. CHF 25.-</b>
<b>Puls- / Blutdruckmessung</b> (im Personaltraining inklusive)	<b>Gratis</b>
<b>Fettmessung</b> (im Personaltraining inklusive)	<b>Gratis</b>

## TECHNIKTRAINING

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

## MENTALCOACHING

<b>Mentalcoaching</b>	1 Coaching à 60 Min. <b>CHF 120.-</b>
-----------------------	--

## ONLINE

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

## SPEZIAL

<b>Match- / Gametraining</b> Nur Trainingspartner (exklusive Eintrittspreis)	<b>CHF 150.-</b>
<b>EMS – Elektro-Muskel-Stimulation</b> (Trainingsstunde à 60 Min.), (inklusive Verbrauchsmaterial)	<b>CHF 100.-</b>
<b>EMS – Elektro-Muskel-Stimulation</b> (für bestehende Kunden, Materialkosten bei Bedarf (Elektroden))	<b>CHF 60.-</b>
<b>EMS – Geräte-Miete</b> (Miete pro Woche), Compex SP 8.0 SPE	<b>CHF 100.-</b>
<b>Lungentraining – SpiroTiger / P100</b> (Miete pro Woche) * 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.	<b>CHF 35.-</b>
<b>Vitalmonitor</b> (Miete pro Woche)	<b>CHF 25.-</b>
<b>Wettkampfbetreuung</b>	<b>Preis auf Anfrage</b>



## FIRMEN / VEREINE

Individuelles Firmen- oder Vereinstraining

*Angebot / Preis auf Anfrage*

## PROFESSIONAL-SPORT / SPITZENSORTLER 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, 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-Fitnesstraining.

CHF 100.- Gutschein geschenkt

\* 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

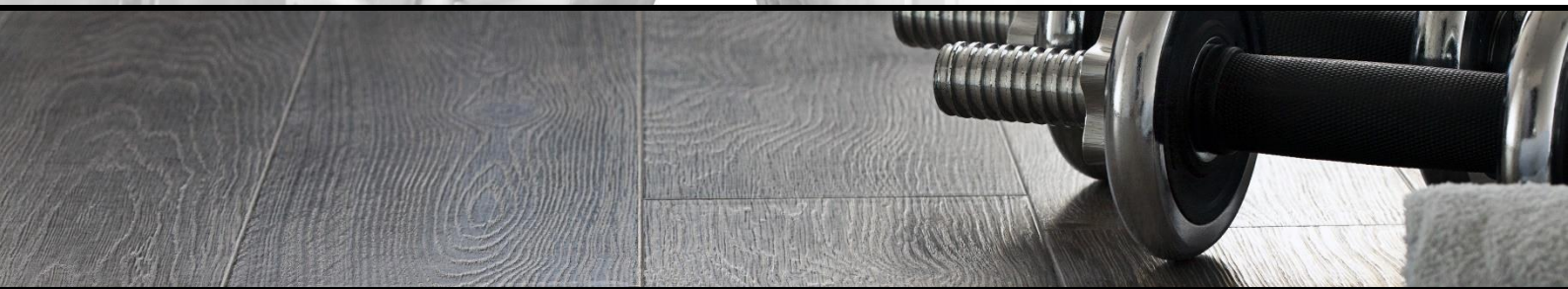
Zugerstrasse 24  
8810 Horgen  
+41 (0) 44 726 11 80

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