

FITNESS & PHYSIO

ZENTRUM FIRST

Fitness	Preise CHF
<ul style="list-style-type: none"> 1 Jahres-Abo Profi mit Zielsetzung, persönliche Trainingsplanung, quartalsweise Fortschrittskontrolle, Beratung und Anpassung des Trainingsplanes 1 Jahres-Abo Fortgeschritten mit Zielsetzung, persönliche Trainingsplanung, semesterweise Fortschrittskontrolle, Beratung und Anpassung des Trainingsplanes 1 Jahres-Abo Standard mit Zielsetzung und persönliche Trainingsplanung Halbjahres-Abo mit Zielsetzung und persönliche Trainingsplanung Schlüssel-Depot Treuebonus CHF 50.- Rabatt bei direkter Verlängerung eines Jahresabos 	1200.- 1050.- 950.- 750.- 100.-
Personal Training	
<ul style="list-style-type: none"> Einzelaktion (55min) 10er-Abo 20er-Abo 	165.- 1550.- 3000.-
Ernährungsberatung	
<ul style="list-style-type: none"> Ernährungsberatung Aufnahme deiner Essgewohnheiten, Besprechung deiner Zielsetzungen und treffen von geeigneten Massnahmen Ernährungsplanung Aufnahme deiner Essgewohnheiten, Besprechung deiner Zielsetzungen, treffen von geeigneten Massnahmen, Berechnen deines Grund- und Leistungsumsatzes, detaillierte individuelle Ernährungsplanung mit und ohne Trainingstage und Empfehlungen für Alternativen und Supplamente Kontrolle und Folgeberatungen (30min) 	140.-/Stunde 140.-/Stunde 70.-/30min
Leistungsdiagnostik	
<ul style="list-style-type: none"> Tanita Body Monitoring Erste Messung, Besprechung der Resultate und Beratung Tanita Body Monitoring Folgemessungen mit Vergleichsanalyse Sensewear Activity Monitoring 4 Tage Datenerhebung inkl. Auswertung der Daten Sensewear Activity Monitoring 7 Tage Datenerhebung inkl. Auswertung der Daten Sensewear Activity Monitoring Beratung Persönliche Besprechung und Beratung Depot für die Überlassung des Sensewear Activity Monitoring Gerätes 	50.- 20.- 100.- 150.- 50.- 150.-
Massage (EMR-zertifiziert, Krankenkasse-Zusatzversicherung anerkannt)	
<ul style="list-style-type: none"> 25min 55min 85min 	75.- 150.- 225.-
Physiotherapie	
<ul style="list-style-type: none"> Preise wie Massage oder bei Belastung der Krankenkasse-Grunddeckung sind die Preise nach der gesamtschweizerischen Tarifstruktur 	
Ambulante Rehabilitation	
<ul style="list-style-type: none"> Auf Anfrage, wenn ärztlich verordnet entsprechend der schweiz. Tarifstruktur 	