

# FITNESS & PHYSIO

## ZENTRUM FIRST

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