

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 	<p style="text-align: right;">1200.-</p> <p style="text-align: right;">1050.-</p> <p style="text-align: right;">950.-</p> <p style="text-align: right;">750.-</p> <p style="text-align: right;">100.-</p>
Personal Training	
<ul style="list-style-type: none"> - Einzellektion (55min) - 10er-Abo - 20er-Abo 	<p style="text-align: right;">160.-</p> <p style="text-align: right;">1480.-</p> <p style="text-align: right;">2860.-</p>
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 Supplemente - Kontrolle und Folgeberatungen (30min) 	<p style="text-align: right;">140.-/Stunde</p> <p style="text-align: right;">140.-/Stunde</p> <p style="text-align: right;">70.-/30min</p>
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 	<p style="text-align: right;">50.-</p> <p style="text-align: right;">20.-</p> <p style="text-align: right;">100.-</p> <p style="text-align: right;">150.-</p> <p style="text-align: right;">50.-</p> <p style="text-align: right;">150.-</p>
Massage (EMR-zertifiziert, Krankenkasse-Zusatzversicherung anerkannt)	
<ul style="list-style-type: none"> - 25min - 55min - 85min 	<p style="text-align: right;">70.-</p> <p style="text-align: right;">140.-</p> <p style="text-align: right;">210.-</p>
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 	