



FOUNDATION

SPORTS | NUTRITION | SOCIAL

Angebot

Hier findest du unsere aktuellen Angebote. Bitte beachte, dass die Abos keine Mindestlaufzeit haben und jederzeit kündbar sind. Für detaillierte Informationen und individuelle Angebote stehe ich Dir sehr gerne zur Verfügung.

SPORTS

Personal
Training:

Basispaket: 125 CHF / Monat

Enthält: 1x Personal Training 60 min, 1x Ganzkörper Trainingsplan zum selbst Ausführen, egal ob im Fitnessstudio, Outdoor oder bei dir zu Hause, Coaching mit monatlichem Fragebogen zu Lifestyle, Schlaf, Stress und Alltagsbewegung

Paar Training:

Basispaket: 75 CHF / Monat pro Person

Enthält: 1x Personal Training 60 min, 1x Ganzkörper Trainingsplan zum selbst Ausführen, egal ob im Fitnessstudio, Outdoor oder bei dir zu Hause, Coaching mit monatlichem Fragebogen zu Lifestyle, Schlaf, Stress und Alltagsbewegung

Coaching Plus:

+ 50 CHF / Monat pro Person

Enthält zusätzlich: 3x Trainingspläne zum selbst Ausführen, Support und eine aneinander aufbauende Trainingsstruktur, Coaching mit wöchentlichen Fragebögen zu Lifestyle, Schlaf, Stress und Alltagsbewegung

Zubuchbare
Einheiten
Personal Training

1 Einheit: 100 CHF
5 Einheiten: 475 CHF (5% Rabatt)
10 Einheiten: 900 CHF (10% Rabatt)

Zubuchbare
Einheiten
Paar Training

1 Einheit pro Person: 65 CHF
5 Einheiten pro Person: 308.75 CHF (5% Rabatt)
10 Einheiten pro Person: 585 CHF (10% Rabatt)



NUTRITION

Ernährungs-
Coaching

Ausführliche Anamnese (inkl. Alltags- und Essverhalten),
Individueller Ernährungsplan

Persönliche Coaching-Gespräche von jeweils ca. 60min

Kundenspezifische Empfehlungen zu
Lebensmittelauswahl, Essverhalten, Lifestyle und
Nahrungsergänzung

Erstellung einer zielgerichteten Kalorien- und
Makronährstoffbilanz,

Einführung in das Kalorien- und Makronährstoff-Tracking,

Formfotos zur Fortschrittsüberprüfung, individuelle
Sachthemen

(z. B. Sporternährung, Darmgesundheit)

3 Monate

900 CHF

6 Monate

-10% (statt 1'650 CHF) Angebotspreis 1'485 CHF

9 Monate

-15% (statt 2'400 CHF) Angebotspreis 2'040 CHF

12 Monate

-20% (statt 3'150 CHF) Angebotspreis 2'520 CHF

Kombi Angebot:

Personal Training Basic + Ernährungs-Coaching:
-10% auf den resultierenden Gesamtpreis

Hinweis:

Das Ernährungs-Coaching ist nicht monatlich kündbar. Für individuelle Angebote und Kombinationen stehen wir Dir sehr gerne zur Verfügung.



FOUNDATION

SPORTS | NUTRITION | SOCIAL

SOCIAL

Group Fitness

Trainiere in 4er Gruppen und profitiere von Motivation und einer dich unterstützenden Community

Drop In: 30 CHF

10er Karte: 250 CHF

Sport Event Fitness

Durchführung eines Gruppentrainings für dein Unternehmen.

Die Trainingseinheit kombiniert sozialpädagogische Elemente mit Fitnessübungen, fördert Teamgeist, Gesundheit und Motivation und ist für alle Fitness-Level geeignet.

Teilnahme als geschlossene Gruppe (mit max. 6 Personen) für deine Mitarbeiter oder Kunden.

Eine Event Einheit à 90 min: 150 CHF

Social +

Wir bieten individuelle Trainings- und Ernährungskonzepte für Menschen, die besondere Begleitung benötigen.

In Zusammenarbeit mit Therapeut:innen und Ärzt:innen schaffen wir Sicherheit, Orientierung und neue Routinen rund um Bewegung und Essverhalten. Ziel ist es, positive Erfahrungen, Entwicklung und Selbstvertrauen nachhaltig zu fördern.

Massgeschneiderte Lösungen – Preis und Umfang definieren wir gemeinsam im kostenfreien Erstgespräch.

Hinweis:

Wir sind Qualitop zertifiziert: Du möchtest wissen, ob deine Krankenkasse dich unterstützt?
Melde dich bei uns – wir zeigen dir deine Möglichkeiten.

The logo for Qualitop, featuring the word "qualitop" in a bold, lowercase, sans-serif font. The text is white and set against a dark gray rectangular background, which is itself centered within a larger, light gray rectangular frame.

qualitop