



GG PERSONAL TRAINING  
NUTRITION THERAPIE  
ONE BODY ONE LIFE ONE CHANCE

## Preisliste

Alle Preise inclusive Gym Eintritt:

Personal Training Packet	Dauer	Preis
1 Training	60 Min.	CHF 200.00
10 Trainings	60 Min. (180 pro' Stunde )	CHF 1'800.00
20 Trainings	60 Min. (175.pro' Stunde )	CHF 3'500.00

Personal Training Abo's	Dauer	Preis
3 Monats-Abo	a' CHF 720.00 im Monat 60 Min. (180 pro' Stunde )	CHF 2'160.00
6 Monats-Abo	a' CHF 700.00 im Monat 60 Min. (175 pro' Stunde )	CHF 4'200.00
12 * Monats-Abo	a' CHF 700.00 im Monat 60 Min. (175 pro' Stunde )	CHF 8'400.00

\* Jahres-Abo \* kündbar 3 Monat im Voraus

Preis- und Leistungsänderung vorbehalten. Stand Nov. 2023

### InBody Messung (Körperzusammensetzung)

1 Messung	45 Min. inkl. Beratung	CHF 130.00
2 Nachmessung	30 Min.	CHF 85.00

### Warum Personal Training?

Ein Personaltrainer sorgt dafür, dass Sie effektiv und sicher trainieren. Dafür geht er auf Ihre Bedürfnisse ein und erstellt Trainings- sowie Ernährungspläne, die Ihren ganzheitlichen Gesundheitszustand berücksichtigen. Die richtigen Übungen sorgen für ein abwechslungsreiches Training – und die Extraportion Motivation. Im Personaltraining erreichen Sie garantiert Ihre Ziele!

### Warum In Body Messung (Körperzusammensetzung)?

#### Was bedeutet Körperzusammensetzung?

Körperzusammensetzungsanalyse ist eine Methode, die offenlegt, woraus der menschliche Körper besteht. Die Bestandteile sind Fett, Proteinen, Mineralien und Körperwasser. Die Körperzusammensetzungsanalyse gibt genauere Auskunft über den Körper als das Gewicht oder der Body-Mass- Index (BMI). Die Analyse der Körperzusammensetzung kann Veränderungen von Fett- und Muskelmasse und Körperfettanteil genau zeigen. Dadurch bekommen Dienstleistungen rund um die Gesundheit wie Personal Training, Patientenversorgung, und BGM einen ganz anderen Stellenwert.