

WEITERE ANGEBOTE IM STUDIO BADEN





PERSONAL TRAINING

Mit Personal Training holst du das Maximum aus deiner Zeit heraus. Das Training ist zu 100% auf dich und deine Bedürfnisse abgestimmt. Dadurch wirst du schnellere Resultate erzielen und deinem Leben einen Aufschwung verschaffen.

TRAININGSDAUER	EINZEL	10ER ABO	20ER ABO	30ER ABO
EXPRESS 30 MIN	FR. 140.-	FR. 1375.-	FR. 2650.-	FR. 4000.-
STANDARD 60 MIN	FR. 165.-	FR. 1625.-	FR. 3150.-	FR. 4750.-
EXTENDED 90 MIN	FR. 200.-	FR. 1950.-	FR. 3850.-	FR. 5800.-

BUCHEN



SENSOPRO

Der Sensopro eignet sich für Koordinationstraining unter Belastung. Die videobasierten, abwechslungsreichen Trainingsmöglichkeiten sind in die vier Bereiche Fitness, Gesundheit, Rehabilitation und Performance eingeteilt. So trägt der Sensopro je nach Nutzung zur Sturzprävention bei älteren Menschen oder zur gezielten Leistungssteigerung bei Spitzensportlern bei. Oft kommt das Gerät auch im Rahmen einer Physiotherapie zum Einsatz, unter anderem, um die Stabilität nach einer Verletzung zu verbessern.

Diese Trainings finden in Form eines 1:1 Personal Trainings statt und werden individuell anhand deinen Bedürfnissen & Zielen gestaltet.

TRAININGSDAUER	EINZEL	10ER ABO	20ER ABO	30ER ABO
30 MINUTEN / 1:1	FR. 49.-	FR. 490.-	FR. 965.-	FR. 1440.-

BUCHEN



SPORT MENTAL TRAINING

Mentales Training, auch bekannt als mentale Übung oder mentales Training, ist eine wertvolle Praxis, die viele Vorteile bietet:

- Leistungsverbesserung
- Stressbewältigung Selbstvertrauen und Motivation
- Konzentration und Fokus Bewältigung von Angst und Nervosität Gedächtnis und
- Lernfähigkeit

Insgesamt bietet mentales Training eine wirksame Möglichkeit, die mentale Stärke, emotionale Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Es ist eine wertvolle Ergänzung zu physischem Training und kann in verschiedenen Lebensbereichen von grossem Nutzen sein.

SITZUNGSDAUER	EINZEL	10ER ABO	20ER ABO	30ER ABO
60 MINUTEN	FR. 150.-	FR. 1450.-	FR. 2900.-	FR. 4300.-

BUCHEN



3D KÖRPERANALYSE VON BODYGEE

Mithilfe dieser neuen Technologie kannst du deine Fortschritte gezielter verfolgen und somit deine Ziele schneller und effizienter erreichen. Diese 3D-Körperanalyse hilft uns, dich in den Bereichen Ernährung und Fitness noch kompetenter beraten bzw. begleiten zu können.

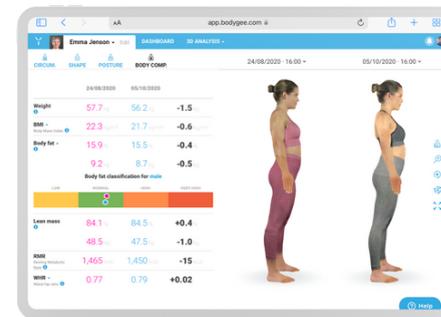
Wie funktioniert es?

Der Scan-Vorgang erfolgt ohne physischen Kontakt. Modernste Hardware mit Tiefensensoren ermöglicht höchste Genauigkeit. Daraus entsteht ein persönlicher, fotorealistischer 3D-Avatar. Dieser wird mithilfe von komplexen Algorithmen und wissenschaftlichen Untersuchungen vermessen. Am Schluss erhältst du eine vollständige Körperanalyse mit Körperumfängen, Angaben zu Körperform und -haltung sowie Körperfettanteil in einem Report und in der Bodygee-App.

- **Mehr Informationen zum Bodygee:** [Unsere 3D-Körperscanner-Technologie · Bodygee](#)
- **Video:** [Bodygee - YouTube](#)

Angebote:

- 1x Bodyscan mit kurzer Erläuterung & Übersicht der Werte (ca. 15-20 Min.)
 - Fr. 49.-
- 2x Bodyscan mit kurzer Erläuterung Übersicht der Werte (ca. 15-20 Min.)
 - Fr. 79.-
- Weitere Angebote auf Anfrage



BUCHEN





CHECK UP

FR. 180.-

- Beratungsgespräch
- 3D Körperanalyse
- Functional Movement Screen FMS
- Sportliche Standortbestimmung
- Detaillierte Auswertung



ATHLETIKTRAINING

AUF ANFRAGE

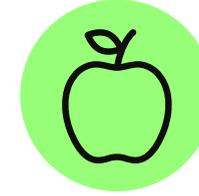
- Spezifisches Training für Einzelpersonen, Kleingruppen & Vereine
- Training in unserem Studio oder nach Absprache



TRAININGSPLAN

FR. 185.- / PLAN

- Beratungsgespräch
- Erstellung eines Trainingsplanes, angepasst auf Ihre Bedürfnisse / Ziele inkl. Instruktion & Erklärung des Plans



ERNÄHRUNGSBERATUNG

**FR. 460.- /
3 SITZUNGEN**

- Ausführliche Anamnese inkl. Beratungsgespräch & 3D Körperanalyse
- Vermitteln von Wissen und Optimierungsvorschlägen
- Definieren von Zielen
- Begleitung & Unterstützung während dem Beratungszeitraum

Zusätzliche Dienstleistungen:

- Individuelle Coachings in den Bereichen Ernährung / Training / Regeneration & Mindset
- Online Training & Coaching
- Vereinstraining / Workshops / Vorträge / Firmentraining BGM / Athletiktrainings
- FitChecks für Firmen / Vereine

Anfragen & Buchungen werden hier entgegengenommen

Weitere Informationen zu unseren Coachingangeboten

Sämtliche Preise sind inklusive 8.1 % Mehrwertsteuer

BUCHEN