

SWEAT IS FAT CRYING  
PUSH YOURSELF  
NO LIMIT  
HARD

IF IT DOESN'T CHALLENGE YOU  
IT DOESN'T CHANGE YOU

**X30**  
®

TRAIN BETTER - BE MORE

**TRAINING**

**CLUB**

2026 <

> 2026

[www.x30.ch](http://www.x30.ch)

# TRAININGSZEITEN FRÜHLING 2026

| ZEITEN                    | MO   | DI   | MI   | DO   | FR                 | SA   | SO             |
|---------------------------|--|--|--|--|--------------------|--|----------------|
| VORMITTAG                 |  |  |  |  |                    |  |                |
| 0630 - 0705               | xStrong  |  | xCircle  |  | xStrong            |  |                |
| 0710 - 0745               |  |  |  |  | xStrong            |  |                |
| 0900 - 0935               |  |  |  | xStrong  |                    |  |                |
| 0930 - 1005               | xYoga findet im Tumbler bei der Stanzerei,<br>Bruggerstrasse 37 / 5400 Baden statt |  |  |  |                    | xStrong  |                |
| 1015 - 1045               |  |  |  |  |                    | xCircle  | 1100: xCircle* |
| 1100 - 1135               |  |  |  |  |                    | xStrong  | 1140: xStrong* |
| MITTAG                    |  |  |  |  |                    |  |                |
| 1130 - 1205               |  |  |  |  | xStrong            |  |                |
| 1210 - 1245               | xStrong  | xStrong  | xStrong  | xStrong  | xStrong            |  |                |
| ABEND                     |  |  |  |  |                    |  |                |
| 1715 - 1750               | xCircle  | xStrong  |  | xStrong  | HYROX<br>1715-1815 |  |                |
| 1800 - 1835               | xPerformance   | xStrong  | xPerformance                                     | xCircle  |                    |  |                |
| 1845 - 1920               | xStrong  | HYROX<br>1845-1945                                 | xCircle  | xPerformance   |                    |  |                |
| 1930 - 2005               | 19:15: xYoga Recovery  |  | xStrong  |  |                    |  |                |
| xStrong:<br>Krafttraining | xYoga:<br>Mobility Flows<br>@Uflow Studio  | xCircle:<br>Kraft & Ausdauer<br>Intervall Training | xPerformance:<br>Athletik / Power & Conditioning | HYROX<br>Die Kombination aus funktionellem<br>Krafttraining, Intervall- und Lauftraining |                    | *Trainings am Sonntag finden je nach Verfügbarkeit von Coaches statt<br>**Änderungen am Stundenplan sind jederzeit möglich |                |

# PREISE GRUPPENTRAINING

## ABONNEMENTE

### Alle Abonnemente beinhalten folgende Dienstleistungen:

- Persönliches Start-Assessment mit 3D-Bodyscan\*
- Check-Ins alle 3-4 Monate\*
- Zugang zur x30 Community & App
- Kostenlose Beratung bei Zielanpassungen

### Kostenloser Time Stop:

- 6 Monate Abo: 2 Wochen
- 12 Monate Abo: 4 Wochen

\*Check-ins sind freiwillig - wenn du einen möchtest, melde dich bei uns



### PRO

∞ Credits / Monat  
Unlimitiert trainieren

#### 1 Monat

Fr. 209.-  
(Fr. 10.45.- / Training)

#### 6 Monate

Fr. 199.- / Monat  
(Fr. 9.95.- / Training)

#### 12 Monate

Fr. 189.- / Monat  
(Fr. 9.45.- / Training)



### CORE

13 Credits / Monat  
3x pro Woche trainieren

#### 1 Monat

Fr. 179.-  
(Fr. 13.75.- / Training)

#### 6 Monate

Fr. 169.- / Monat  
(Fr. 13.- / Training)

#### 12 Monate

Fr. 159.- / Monat  
(Fr. 12.20.- / Training)



### LITE

9 Credits / Monat  
2x pro Woche trainieren

#### 1 Monat

Fr. 159.-  
(Fr. 17.60.- / Training)

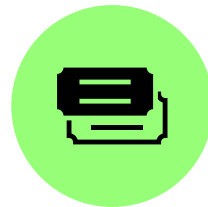
#### 6 Monate

Fr. 149.- / Monat  
(Fr. 16.55.- / Training)

#### 12 Monate

Fr. 139.- / Monat  
(Fr. 15.40.- / Training)

## PAY AS YOU GO



### TRIAL PASS

Fr. 50.- / 3 Trainings  
(Fr. 16.60.- / Training)

Laufzeit: 14 Tage  
Kann nur einmalig gelöst werden



### 30 CLASS PASS

Fr. 660.- / 30 Trainings  
(Fr. 22.- / Training)

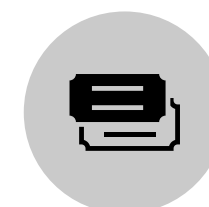
Laufzeit: 9 Monate



### 20 CLASS PASS

Fr. 470.- / 20 Trainings  
(Fr. 23.50.- / Training)

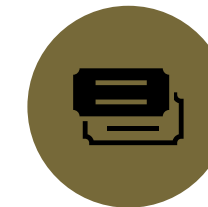
Laufzeit: 7 Monate



### 10 CLASS PASS

Fr. 250.- / 10 Trainings  
(Fr. 25.- / Training)

Laufzeit: 3 Monate



### DROP IN

Fr. 30.- / 1 Training

Laufzeit: 1 Monat

Sämtliche Preise inkl. 8.1% Mehrwertsteuer (Änderungen vorbehalten)

Alle Abonnemente verlängern sich nicht automatisch und können direkt in unserer App erworben werden.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.



# BERATUNGSGESPRÄCH & PROBERAININGS

- Gerne beraten wir dich persönlich bei einem kostenlosen & unverbindlichen Beratungsgespräch
- Schreib uns eine Nachricht oder ruf uns an: +41 (0) 76 302 27 07
- **Probetraining:** In unserer App hast du die Möglichkeit einen Einzeleintritt (Drop In) oder einen vergünstigten Trial Pass (3 für 2) zu lösen und unser Angebot damit zu testen.
- Wenn du dich anschliessend für ein 6- oder 12 Monate Abonnement bei uns entscheidest, ziehen wir diesen Betrag entsprechend ab.

BERATUNGSGESPRÄCH  
BUCHEN





# INFORMATIONEN

- **Abonnemente:** Du wählst, wie oft du pro Woche trainieren möchtest und nach Abschluss des Abonnements, werden dir entsprechend die komplette Anzahl Credits pro Monat auf dein Konto gebucht.
- Mit **Credits** (Kursguthaben) kannst du dich für alle Trainings in unserer App anmelden.
- *Beispiel:* Für ein **CORE-Abonnement** bekommst du 13 Credits pro Monat. Damit kannst du mal eine Woche nicht trainieren, dafür aber die nächste Woche gleich 4-5 mal. Du behältst damit die volle Flexibilität.
- Credits können vom ersten bis zum letzten Tag des Monats verbraucht werden (Class Passes je nach Laufzeit). Beachte bitte, dass sie nicht von einem Kalendermonat zum nächsten übertragen werden können und nicht genutztes Guthaben automatisch verfällt.
- **Trainingsabmeldung:** Du kannst dich bis **3 Stunden** vor dem Training abmelden und der Credit wird dir dann zurückerstattet. Eine spätere Abmeldung ist nicht möglich und bei einem No-Show wird der Credit abgezogen. Bei unlimitierten Abonnements wird pro verpasstem Training, eine Gebühr von Fr. 25.- in Rechnung gestellt.
- **Time Stopp:** 12 Monate Abonnemente haben einen Anspruch auf 4 Wochen Time Stopp / 6-Monate Abonnemente haben einen Anspruch auf 2 Wochen Time Stopp pro Abonnement. Diese müssen vorgängig via Mail eingereicht werden.
- Monatsabonnemente & Class Passes haben keinen Anspruch auf einen Time Stopp.
- Monats & Jahresabonnemente können aufgrund von Krankheit oder Unfall, nur gegen Vorlage eines Arzteugnisses, pausiert werden.
- Weitere Informationen findest du in unseren allgemeinen Geschäftsbedingungen.
- Effektiv ab 01.03.2026, Rechtschreibfehler & Änderungen vorbehalten, alle Preise in Schweizer Franken und inkl. MwSt.

# OPEN GYM

- Es besteht die Möglichkeit, unser Open Gym im Padelta für das selbständige Training innerhalb den folgenden Öffnungszeiten zu nutzen:
  - Mo-Fr: 0600-2300 Uhr
  - Sa & So: 0800 - 2000 Uhr
- Der Zugang erfolgt via Haupteingangstüre des x30 Studio, via persönlichem Zahlencode
- Es wird eine separate Nutzungsvereinbarung unterzeichnet
- Bitte beachte, dass das Open Gym ein eigenständiges Angebot, ausserhalb unserer QualiCert-Zertifizierung ist und daher keine Krankenkassenformulare ausgestellt werden können.
- Buche dein Open Gym Abonnement jetzt per Mail an [info@x30.ch](mailto:info@x30.ch)
- Die Anzahl Open Gym Abonnemente ist limitiert.

## PREISE

### Open Gym ohne x30 Abonnement

- 1 Monat: Fr. 119.-
- 6 Monate: Fr. 599.- oder Fr. 110.- pro Monat
- 12 Monate: Fr. 1099.- oder Fr. 100.- pro Monat

### Open Gym als Zusatz zu bestehendem x30-Abonnement (6-oder 12 Monate)

- 1 Monat: Fr. 59.-
- 6 Monate: Fr. 255.- oder Fr. 45.- pro Monat
- 12 Monate: Fr. 420.- oder Fr. 39.- pro Monat

Ab Mai  
2026



# PERSONAL TRAINING

Mehr Fokus auf dich! Im Personal Training schauen wir wo du stehst und passen Tempo, Übungen und die Intensität komplett auf dich & deine Ziele an. Ideal, wenn du schneller vorankommen willst oder spezifische Pläne hast.

## 60 Minuten

### 1:1 Training

- Einzeltraining: Fr. 165.-
- 10er Abo: Fr. 1600.-
- 20er Abo: Fr. 3150.-

### Partner Training 1:2

- Einzeltraining: Fr. 115.- / Person
- 10er Abo: Fr. 1100.- / Person
- 20er Abo: Fr. 2100.- / Person

**BUCHEN**

## 45 Minuten

### 1:1 Training

- Einzeltraining: Fr. 140.-
- 10er Abo: Fr. 1350.-
- 20er Abo: Fr. 2650.-

### Partner Training 1:2

- Einzeltraining: Fr. 95.- / Person
- 10er Abo: Fr. 900.- / Person
- 20er Abo: Fr. 1700.- / Person

**BUCHEN**

## 30 Minuten

### 1:1 Training

- Einzeltraining: Fr. 95.-
- 10er Abo: Fr. 900.-
- 20er Abo: Fr. 1700.-

### Partner Training 1:2

- Einzeltraining: Fr. 70.- / Person
- 10er Abo: Fr. 650.- / Person
- 20er Abo: Fr. 1200.- / Person

**BUCHEN**

## Small Group PT

- Maximal 4 Personen
- Trainingsdauer: 45-60 Minuten
- Preise pro Person / Training
  - 45 Min: Fr. 70.-
  - 60 Min: Fr. 85.-
- Bei Bedarf sind individuelle Angebot möglich

**BUCHEN**



# COACHING



## Online Coaching

Du willst Fortschritt – flexibel, individuell und ortsunabhängig? Du bekommst ein Programm, das zu deinen Zielen passt (Training, Ernährung, Performance) plus regelmässige Betreuung und klare Struktur, damit du dranbleibst und Resultate siehst.

- Preis: abhängig von Ziel, Betreuungsintensität und Laufzeit (individuell).

## Upgrade Coaching

Du fühlst dich ausgebremst, innerlich blockiert oder ständig unter Druck? Im Upgrade Coaching analysieren wir deinen Ist-Zustand in Mindset, Training, Ernährung und Regeneration und bauen daraus einen klaren Plan mit umsetzbaren Schritten – ehrlich, direkt und messbar.

- Preis: abhängig von Inhalt, Dauer und Umfang (individuell).

## Trainingspläne

Du willst einen klaren Plan, den du selbständig umsetzen kannst? Inkl.: Beratungsgespräch + Erstellung deines Trainingsplans + Instruktion/Erklärung, damit du ihn sicher und richtig ausführst.

- Preis: Fr. 220.– pro Plan

## Ernährungsberatung

Du willst Klarheit statt Diät-Chaos? Wir starten mit einem kostenlosen Erstgespräch und bauen danach eine Strategie, die zu deinem Alltag passt. Inkl.: Anamnese + Beratungsgespräch + 3D Körperanalyse vor Ort, Wissensvermittlung, Optimierungen, Zieldefinition sowie Begleitung über ca. 3 Monate.

- Preis: Fr. 550.–

[Jetzt deine persönliche Coaching-Dienstleistung anfragen](#)

# CHECK UP & DIAGNOSTIK

## CheckUp

Deine Standortbestimmung inkl. Zielsetzungen, 3D-Bodyscan, Bewegungsanalyse (FMS) sowie Kraft- & Ausdauer tests. Danach bekommst du eine Auswertung + konkrete Empfehlungen.

- Preis: 1x Fr. 195.– | 2x Fr. 360.–

## 3D Bodyscan

Kontaktloser Scan + 3D-Avatar, Umfänge/Haltung/Körperfettanteil, kurzer Werte-Überblick + Report in der Bodygee-App.

- Preise: Scan (ohne Beratung) 1x Fr. 49.– | 2x Fr. 79.–

## Meta Check

DNA-basierte Meta-Typ Analyse: Makro-Verteilung, 4-Wochen-Ernährungsplan mit Rezepten, Lebensmittelliste, Sport-Typ + weitere Faktoren.

- Preis: Fr. 380.– (kurz erklärt, ohne Beratung) | Fr. 499.– (inkl. 2x 3D-Bodyscan + ausführliche Beratung)

## Fast jede 2. Person in der CH ist übergewichtig

Viele Menschen reagieren erst sehr spät. Darum arbeiten wir mit konkreten Tools, um Übergewicht, fehlende Fitness und gesundheitliche Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und gezielt zu korrigieren.



43 %



# HYROX ANGEBOTE

Wir sind der einzige HYROX Trainings Club in der Stadt Baden. Ob Newcomer oder erfahrene Athletin, bei uns kannst du dich neben den Gruppentrainings auch mit spezifischen Angeboten perfekt auf dein nächstes Rennen vorbereiten.

## HYROX CheckUP

Der HYROX CheckUP zeigt dir, wo du aktuell stehst und wo dein grösstes Potenzial liegt – ideal vor deinem ersten Race oder wenn du bereits Erfahrung mitbringst und dich gezielt verbessern möchtest. Wir testen deine Beweglichkeit und deine physische Leistungsfähigkeit mit HYROX spezifischen Übungen. Du erhältst eine persönliche Zusammenfassung deiner Ergebnisse sowie konkrete Trainingsempfehlungen.

- Preise: Fr. 195.– / 2 Checks Fr. 380.–.

## HYROX Technik- oder Privattrainings

Du willst dich unter der Leitung eines erfahrenen & zertifizierten HYROX-Coaches auf ein Rennen vorbereiten oder ein privates Technik-Training buchen, um dein nächstes Race zu rocken? Dann buche deine private HYROX Session noch heute.

- Preise: Einzeltraining à 60 Min: Fr. 165.– (*weitere Angebote analog Personal Training*)

## xPrepare

Ist unsere strukturierte Vorbereitung auf dein HYROX Rennen.

Über zwölf Wochen erhältst du eine individuelle Trainingsstruktur, die auf deinem aktuellen Leistungsstand aufbaut. Zu Beginn definieren wir deine Ausgangslage (HYROX CheckUP) und legen klare Schwerpunkte fest. Darauf aufbauend begleiten wir dich Schritt für Schritt durch die Vorbereitungsphase.

Du trainierst weiterhin in allen regulären x30-Einheiten und nutzt gleichzeitig ein gezieltes Coaching-Setup mit zusätzlichen HYROX-Sessions im kleinen Rahmen.

- Preise: 1:1 Coaching Fr. 1685.– / 1:2 Coaching 1470.– (Preise für x30 Mitglieder / Nicht-Mitglieder auf Anfrage)



HYROX  
TRAINING  
CLUB





# WIR SIND VON KRANKENKASSEN ANERKANNT

x30 ist **QualiCert** zertifiziert. Das heisst: Je nach Krankenkasse und Zusatzversicherung bekommst du bis zu Fr. 800.– an deine Mitgliedschaft zurückerstattet.

Zusätzlich sind wir **CSS-Coin Partner**: Du kannst bei uns pro Jahr bis zu 500 CSS Coins einsetzen und profitierst damit doppelt.

Fragen? Melde dich jederzeit bei uns – wir helfen dir gerne weiter.



SWEAT IS FAT CRYING  
PUSH YOURSELF  
NO LIMIT  
GO HARD

IF IT DOESN'T CHALLENGE YOU  
IT DOESN'T CHANGE YOU

**X30**  
®

TRAIN BETTER - BE MORE

**THANK YOU**

**CLUB**

2026 <

> 2026

[www.x30.ch](http://www.x30.ch)