

# Angebote & Preise

<b>Personal Training</b>		
Personal Training 60 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzeltraining</li> <li>• 10er Abo</li> <li>• 20er Abo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHF 165.00.-</li> <li>• CHF 1600.00.-</li> <li>• CHF 3150.00.-</li> </ul>
Personal Training 45 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzeltraining</li> <li>• 10er Abo</li> <li>• 20er Abo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHF 140.00.-</li> <li>• CHF 1350.00.-</li> <li>• CHF 2650.00.-</li> </ul>
Partner Personal Training 60 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personal Training für 2 Personen</li> <li>• 45-60 Minuten</li> </ul>	Auf Anfrage
Kleingruppentraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximal 4 Personen</li> <li>• 45-60 Minuten</li> </ul>	Auf Anfrage
Check up	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratungsgespräch</li> <li>• 3D-Body Scan</li> <li>• Functional Movement Screen FMS</li> <li>• Sportliche Standortbestimmung</li> <li>• Detaillierte Auswertung</li> </ul>	CHF 180.00.-

<b>Ernährungsberatung</b>		
Erstberatung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostenloses Erstgespräch</li> <li>• Ausführliche Anamnese inkl. Beratungsgespräch &amp; 3D Körperanalyse (vor Ort)</li> <li>• Vermitteln von Wissen und Optimierungsvorschlägen</li> <li>• Definieren von Zielen</li> <li>• Begleitung &amp; Unterstützung während dem Beratungszeitraum</li> </ul>	CHF 530.00.-
Weitere Sitzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erweiterte Beratung &amp; Coaching</li> </ul>	CHF 165.00.- / Stunde

## Weitere Dienstleistungen

<b>3D-Body Scan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1x Bodyscan mit kurzer Erläuterung &amp; Übersicht der Werte (ca. 15-20 Min.) CHF 49.00</li> <li>• 2x Bodyscan mit kurzer Erläuterung Übersicht der Werte (ca. 15-20 Min.) CHF 79.00</li> <li>• Weitere Angebote auf Anfrage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHF 49.00.-</li> <li>• CHF 79.00.-</li> </ul>
<b>Individuelles Coaching</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelles Coaching in den Bereichen Training / Ernährung / Regeneration / Mindset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Anfrage</li> </ul>
<b>Trainingsplan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstellen einer individuellen, auf deine Ziele abgestimmten Wochentrainingsplanung inkl. Instruktion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHF 185.00.-</li> </ul>
<b>Online Training</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratung &amp; Coaching</li> <li>• Trainingspläne</li> <li>• Virtuelles Training</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Anfrage</li> </ul>
<b>Firmen- und Vereinstraining</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainings als Abwechslung / Event</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Anfrage</li> </ul>
<b>Workshops &amp; Vorträge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivationsvorträge</li> <li>• Workshops zu den Themen Training/Ernährung / Regeneration / Mindset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Anfrage</li> </ul>
<b>FitChecks für Firmen &amp; Vereine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Standardisierter FitCheck</li> <li>• 3D-Body Scan</li> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Fitness</li> <li>• Inkl. Auswertung und Beratung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Anfrage</li> </ul>

Die angegebenen Preise verstehen sich inkl. 8.1 % MwSt. und exkl. Spesen (z.B. Fahrspesen). Im Preis nicht inbegriffen sind Miete von / Eintritte in Örtlichkeiten (Sporthallen, Fitnesscentern Hallenbäder, etc.).

### Kontakt:

**xCoach GmbH**  
 Mellingerstrasse 2  
 5400 Baden  
 Pascal Blunsi  
 Tel: +41 (0) 76 302 27 07  
 E-Mail: [pascalblunsi@xcoach.ch](mailto:pascalblunsi@xcoach.ch)  
[www.xcoach.ch](http://www.xcoach.ch)