

		GET STRONG	SENIOR >65 Jahre	GET FIT	GET IN SHAPE	KOMBI GET FIT & IN SHAPE	LEISTUNG	PREMIUM	
Gesundheitsanalysen & Fitnesstests	Krafttest: Rumpf -und Beinmuskulatur	✓	✓	✓		✓	✓	Gesundheitsanalysen & Fitnesstests alle 3 Monate	✓
	Herzcheck & Stressindex		✓	✓	✓	✓	✓		✓
	Körperzusammensetzung	✓			✓	✓	✓		✓
	Stoffwechselanalyse & Ernährungstipps	✓			✓	✓	✓		✓
	Leistungsdiagnostik						✓		✓
	Beweglichkeitstests		✓	✓		✓	✓		✓
Training	Allgemeines Kraft - und Ausdauertraining	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
	Five Rücken – und Gelenkskonzept		✓	✓		✓	✓	✓	
	Gruppenkurse							✓	
Abogrößen	Aufbautraining: 26 Einheiten	375.-	375.-	425.-	425.-	475.-	525.-		
	Erhaltungstraining: 52 Einheiten	650.-	650.-	750.-	750.-	850.-	950.-		
	Intensivtraining: 104 Einheiten	1`100.- 156 Einheiten	1`100.-	1`300.-	1`300.-	1`500.-	1`650.-	1`900.-	

10% Rabatt für Schüler & Studenten // 10% Erneuerungsrabatt // 20% Bring a Friend-Rabatt // Rabatte nicht kumulierbar, alle Preise in CHF