

## Fitness-Training

### Trainingsabos

	3 Monate	6 Monate	12 Monate	24 Monate
<b>Standard-Fitnessabo</b>	380.-	560.-	860.-	1'570.-
<b>Paar-Fitnessabo</b>	600.-	960.-	1'580.-	2'880.-
<b>Senioren/IV/Studenten-Fitnessabo</b>	290.-	490.-	780.-	1'400.-
<b>Senioren/IV/Studenten-Paar-Fitnessabo</b>	520.-	880.-	1'420.-	2'680.-
<b>10er-Abo</b>	195.-			
<b>Abo-Plus (Aufpreis für Gruppenkurse)</b>	50.-	75.-	100.-	175.-

### Obligatorisches Einführungs-Screening

Dauer 60 - 90 Minuten	90.-
Dauer 30 Minuten (2. Einführung nach 12 Mt.)	50.-

Gesundheitsfragebogen ausfüllen, Blutdruck- und Gewichtsmessung, Beratungsgespräch, Trainingsplanung, spezielle Tests (wenn nötig)

Im Abo enthalten:

12 Monate: 4 x Kontroll-Training à 30 - 60 Minuten + Erfolgskontrolle

6 Monate: 2 x Kontroll-Training à 30 - 60 Minuten + Erfolgskontrolle

	6 Monate	12 Monate
<b>Individuelle Betreuungslinien</b>	995.-	1'750.-

Die individuellen Betreuungslinien beinhalten jede 2. Woche ein persönliches Training inkl. einer Beratung à 30 Minuten. Wir bieten individuelle Betreuungslinien mit folgenden Schwerpunkten an: Rehabilitation, Rücken, allgemeine Fitness, Ausdauer, Gewichtsreduktion

## Personal-Training

Das Personal-Training findet nach Wunsch als Einzelbetreuung oder in 2er- oder 3er-Gruppen statt: **Separate Preisliste**

## Ernährungsberatung und Testing

<b>Individuelle Ernährungsberatung: 30 Minuten</b>	65.-
<b>Individuelle Ernährungsberatung: 60 Minuten</b>	120.-
<b>B.I.A Bio Impedanz Analyse inkl. Beratung: 30 Minuten</b>	79.-
<b>Stoffwechselanalyse inkl. Beratung: 30 Minuten</b>	79.-
<b>Medi-Mouse Rückenvermessung inkl. Beratung: 30 Minuten</b>	79.-
<b>Kontrollmessungen: 10 Minuten</b>	19.-
<b>Kontrollmessungen inkl. Beratung: 30 Minuten</b>	39.-
<b>Biodex Krafttest inkl. Beratung: 30 Minuten</b>	79.-
<b>Lauf- und Haltungsanalyse: 20 Minuten</b>	65.-
<b>Conconi-Ausdauer-Test inkl. Beratung: 60 Minuten</b>	125.-

Sich regelmässig zu bewegen, sich fit zu halten und sich auch noch gesund zu ernähren - das ist ideal. Wir beraten Sie individuell und unsere Dipl. Ernährungsberater:innen und Fitnesstrainer:innen helfen Ihnen bei der Umsetzung im Alltag - passend zum definierten Ziel. **Die Messungen finden in unserem Standort Solothurn statt.**

## Massage und Medizinische Massage

	25 Minuten	55 Minuten
<b>Klassische Massage</b>	68.-	136.-
<b>Sportmassage</b>	68.-	136.-
<b>Hot-Stone-Massage</b>	68.-	136.-
<b>Manuelle Lymphdrainage</b> Gesicht, Teil- und Ganzkörper	68.-	136.-
<b>Schröpfen</b>	68.-	136.-
<b>Fussreflexzonenmassage</b>	68.-	136.-
<b>Last Minute Massage</b>	44.-	88.-

Die Leistungen unserer medizinischen Masseur:innen werden von den Krankenkassen entsprechend dem Reglement über die Zusatzversicherung/ Komplementärmedizin vergütet.

## Gruppenkurse in Subingen

	10er-Abo
<b>Medizinische Rückengruppe</b>	180.-
<b>Bootcamp</b>	220.-

Informieren Sie sich bitte beim Sekretariat über Daten und Zeiten.

## Gruppenkurse in Derendingen

	10er-Abo
<b>Pilates</b>	230.-
<b>Sling functional Training</b>	230.-
<b>Medical Training für Senioren</b>	230.-
<b>Crosstraining - Stronger &amp; Faster</b>	230.-
<b>Yoga</b>	230.-
<b>Jumping (nur mit Voranmeldung)</b>	230.-
<b>Kniegruppe</b>	220.-
<b>Rückenfit-Gruppe</b>	210.-
<b>Fasziengruppe (nur mit Voranmeldung)</b>	230.-

Kundinnen und Kunden mit einem Abo-Plus können die Gruppenkurse uneingeschränkt besuchen.

## Wasserguppen in Derendingen

	10er-Abo
<b>Diverse Aqua-Therapie-Gruppen</b>	250.-
<b>Babyschwimmen</b>	250.-
<b>Aqua-Fit (Kurskosten pro Durchführung)</b>	25.-

## Prämien

Für jede neue Kundin oder jeden neuen Kunden, die oder den Sie uns vermitteln, erhalten Sie einen Massagegutschein für 25 Minuten im Wert von CHF 68.-.

### Anschlussabos:

Bei einer Verlängerung Ihres Trainingsabos um 6 oder mehr Monate erhalten Sie einen Treuerabatt von 10 Prozent auf das neue Trainingsabo. Dieser Rabatt ist nur bei einer lückenlosen Weiterführung (innerhalb von 14 Tagen) gültig.

Die Trainingsabos sind unter gewissen Bedingungen in 4 unserer Centren gültig. Für weitere Informationen steht Ihnen unser Sekretariat gerne zur Verfügung.

## Öffnungszeiten

<b>Montag</b>	07.00 - 20.00 Uhr
<b>Dienstag</b>	07.00 - 20.00 Uhr
<b>Mittwoch</b>	07.00 - 20.00 Uhr
<b>Donnerstag</b>	07.00 - 20.00 Uhr
<b>Freitag</b>	07.00 - 19.00 Uhr
<b>Samstag</b>	08.00 - 12.00 Uhr

## Qualitop / Qualicert

Wir sind durch Qualitop zertifiziert. Qualitop ist das bekannteste Label für Qualitätssicherung im Fitnessbereich.

So profitieren Sie, je nach Konditionen Ihrer Krankenkasse, von einem Beitrag von bis zu CHF 650.- an Ihre Jahresmitgliedschaft.



Diese Preisliste ist gültig ab dem 1.1.2024 bis zum Erscheinen einer neuen Preisliste.

Physiotherapie- und Trainingscenter Koch  
Luzernstrasse 30  
4553 Subingen

Tel. 032 614 50 50  
Fax 032 614 34 76

subingen@physio-koch.ch  
www.physio-koch.ch

## Hausregeln

### Allgemein

Informieren Sie uns bitte 24 Stunden vorher, wenn Sie einen Termin nicht wahrnehmen können. Andernfalls wird dieser Termin vollständig verrechnet.

Bitte deponieren Sie Ihre Strassenschuhe auf dem Schuhregal bei den Umkleidekabinen.

Verlassen Sie die Umkleidekabinen so sauber, wie Sie sie vorgefunden haben.

Wir übernehmen keine Haftung für verloren gegangene Gegenstände. Bitte achten Sie auf Ihre Wertsachen.

Bitte tragen Sie im Trainingsraum saubere Schuhe.

Bitte benutzen Sie während des Trainings aus hygienischen Gründen immer ein Handtuch.

Bitte die Geräte nach Gebrauch mit dem dafür vorgesehenen Reinigungsspray und Papiertüchern reinigen.

Wenn Sie eine Trainingseinheit an den computergestützten Geräten (TecnoBody, Posturomed, etc.) machen möchten, fragen Sie bitte eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten.

### Abo-Besitzer

Vor dem ersten Training ist eine Einführung (ein Gesundheitscheck) obligatorisch. Wir ermitteln Ihre Trainingsmotive und definieren gemeinsam Ihre Trainingsziele. Sie werden von unseren Dipl. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Dipl. Fitnessinstruktoren und Fitnessinstruktorinnen oder Fachfrauen und Fachmännern Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ instruiert.

### Time Stop für Trainingsabos

Wenn Sie mehr als 1 Woche in den Ferien sind oder krankheitsbedingt (mit Arztzeugnis) eine Trainingspause einlegen möchten, können Sie Ihr Abo sperren lassen. Die Gültigkeit verlängert sich dementsprechend.

### Die Mindestdauer des «Time Stops» beträgt 1 Woche.

Time Stop pro Abo:

24 Monate-Abo: 16 Wochen

12 Monate-Abo: 8 Wochen

6 Monate-Abo: 4 Wochen

3 Monate-Abo und 10er Abo: kein Time Stop möglich

Die elektronische Mitgliederkarte ist persönlich, nicht übertragbar und gebührenpflichtig. Die Depotgebühr beträgt CHF 10.-. Bei Verlust oder Diebstahl der Mitgliederkarte wird die Depotgebühr nicht zurückerstattet. Die Mitgliederkarte muss vor jedem Training durch das Lesegerät erfasst werden. Das gilt für alle Abotypen.