Physiotherapie
Trainingscenter Koch
Subingen

Preisliste 2025 - Subingen

Fitness-Training

Trainingsabos

	3 Monate	6 Monate	12 Monate	24 Monate
Standard-Fitnessabo	390.-	580.-	890.-	1'620.-
Paar-Fitnessabo	640.-	1'020.-	1'660.-	3'000.-
Senioren/IV/Studenten-Fitnessabo	320.-	510.-	810.-	1'460.-
Senioren/IV/Studenten-Paar-Fitnessabo	560.-	940.-	1'500.-	2'800.-
10er-Abo	210.-			
Abo-Plus (Aufpreis für Gruppenkurse)	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
Individuelle Betreuungslinien	1'050.-	1'890.-

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

Individuelle Ernährungsberatung: 30 Minuten	65.-
Individuelle Ernährungsberatung: 60 Minuten	120.-
B.I.A Bio Impendanz Analyse inkl. Beratung: 30 Minuten	79.-
Stoffwechselanalyse inkl. Beratung: 30 Minuten	79.-
Kontrollmessungen: 10 Minuten	19.-
Kontrollmessungen inkl. Beratung: 30 Minuten	39.-
Biodex Krafttest inkl. Beratung: 20 Minuten	79.-
Lauf- und Haltungsanalyse: 20 Minuten	65.-
Conconi-Ausdauer-Test inkl. Beratung: 60 Minuten	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 an unterschiedlichen Standorten statt. Melden Sie sich für mehr Auskünfte telefonisch bei uns.

Massage und Medizinische Massage

	25 Minuten	55 Minuten
Klassische Massage	69.-	138.-
Sportmassage	69.-	138.-
Hot-Stone-Massage	69.-	138.-
Manuelle Lymphdrainage Gesicht, Teil- und Ganzkörper	69.-	138.-
Schröpfen	69.-	138.-
Fussreflexzonenmassage	69.-	138.-
Last Minute Massage	45.-	90.-

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

Gruppenkurse in Subingen

	10er-Abo
Bootcamp	220.-

Informieren Sie sich bitte beim Sekretariat über Daten und Zeiten.

Gruppenkurse in Derendingen

	10er-Abo
Pilates	230.-
Sling functional Training	230.-
Fit für jung Gebliebene	230.-
Crosstraining - Stronger & Faster	230.-
Yoga	230.-
Kniegruppe	230.-
Rückenfit-Gruppe	210.-
Fasziengruppe (nur mit Voranmeldung)	230.-

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

Wassergruppen in Derendingen

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

NESA-Therapie in Derendingen

10er-Abo	990.-

Die NESA-Therapie reguliert durch sanfte Mikroströme das vegetative Nervensystem. Sie hilft besonders bei chronischer Müdigkeit, Schlaflosigkeit, stressbedingten Beschwerden, chronischen Schmerzen und einer überaktiven Blase

Physiotherapie
Trainingscenter Koch
Subingen

Preisliste 2025 - Subingen

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 69.-.

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

Montag	07.00 - 20.00 Uhr
Dienstag	07.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch	07.00 - 20.00 Uhr
Donnerstag	07.00 - 20.00 Uhr
Freitag	07.00 - 19.00 Uhr
Samstag	08.00 - 12.00 Uhr

Qualitop / Qualicert

Wir sind durch Qualitop zertifizert. 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.

qualitop CERTIFIED BY QC QualiCert CERTIFIED QUALITY

Diese Preisliste ist gültig ab dem 1.1.2025 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 computergestützen 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.