

**HIRSLANDEN**

KLINIK AARAU



**HIRSLANDEN TRAINING**

# ANGEBOTE UND PREISE

SEIT 25 JAHREN SIND WIR FÜR SIE DA.



HIRSLANDEN

A MEDICLINIC INTERNATIONAL COMPANY

# ANGEBOTS- UND PREISLISTE

PREISE IN CHF,  
GÜLTIG AB  
1. NOVEMBER 2019

## FITNESS, WELLNESS UND KURSE

Dauer	Fitness (= Basic)	+ Wellness	+ 2 Kurse
12 Monate*	900.-	+200.-	+400.-
6 Monate	650.-	+150.-	+300.-
3 Monate	400.-	+100.-	+200.-
10er-Abonnement	210.-	+50.-	
Einzeleintritt	25.-	+10.-	
Schnupperabo (2 Monate)	200.-	2x Wellness- eintritt	2x Kurs- lektionen
Probetraining mit med. Fachpersonal	50.-**		

\*Bei Verlängerung 1 Gratismonat.

\*\*Die Gebühr wird beim Erwerb eines Abonnements vom Kaufpreis abgezogen. Probetraining nur nach Voranmeldung.

### All-inclusive-Preise

für 12 Monate	1500.-
für 6 Monate	1100.-
für 3 Monate	700.-

Depot für Badge 50.-

3 Monate MTT in der betreuten Gruppe  
als Selbstzahler 550.-



## KURSE UND WELLNESS

Dauer	Fitness (= Basic)	+ Wellness
12 Monate (max. 4 Kurse)*	1055.-	+100.-
12 Monate 1 Kurs*	750.-	+100.-
6 Monate	425.-	+60.-
3 Monate	240.-	+30.-
Einzeleintritt	25.-	+10.-
Schnupperlektion	25.-**	

\*Bei Verlängerung 1 Gratismonat.

\*\*Die Gebühr wird beim Erwerb eines Abonnements vom Kaufpreis abgezogen.

Eine Probelektion erfolgt auf Voranmeldung/Termin nach Vereinbarung. Dauer einer Lektion: 50 Minuten. Jährlich werden 48 Kursdurchführungen garantiert.

## WELLNESS

Finnische Sauna, Infrarotkabine,  
Erlebnisduschen, Biosauna, Liegeraum

Dauer

12 Monate	500.-
6 Monate	300.-
3 Monate	200.-
Einzeleintritt	20.-

## TEST, DIAGNOSTIK, ANALYSE, BERATUNG

### Leistungsdiagnostik (Laufband oder Radergometer)

Laktatstufentest inkl. Besprechung und  
Beratung mit Sportphysiotherapeut 200.-

### IPN-Test

Submaximaler Ausdauerstest inkl. Beratung 70.-

### BIA-Messung

Messung der Körperzusammensetzung  
inkl. Besprechung 70.-

## **PHYSIOTHERAPIE, MASSAGE UND PERSONAL TRAINING**

Physiotherapie ohne Verordnung,  
klassische Massage, Sportmassage, Lymphdrainage

Dauer

25 Minuten	65.-
40 Minuten	90.-
55 Minuten	120.-
10er-Abonnement à je 25 Minuten	600.-
10er-Abonnement à je 40 Minuten	855.-
10er-Abonnement à je 55 Minuten	1140.-

## **DIVERSES**

Trainings- sowie Badetücher können bei Bedarf im Center ausgeliehen werden.

- Leihgebühr pro Stück 2.-

Die aufgeführten Preise verstehen sich in CHF.  
Die Preisliste ist gültig ab 1. November 2019 und ersetzt alle vorgehenden Preislisten.

### **Vergünstigungen**

Schülerinnen und Schüler/Lernende/Studierende/  
IV- und AHV-Bezügerrinnen und -Bezüger erhalten  
10% Rabatt beim Kauf eines Jahresabos.

### **Vorteile mit einem Jahresabonnement**

10% Preisnachlass auf alle Einzelangebote, Tests,  
Massagen, Personal Trainings und Physiotherapien  
ohne Verordnung.

## **LEISTUNGSUMFANG FÜR DAS ABONNEMENT KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING**

Alles unter einem Dach: Physiotherapie, med. Massage, Osteopathie, Akupunkturmassage, Coaching/Kurzzeitberatung, Ernährungspsychologie, Sportmedizin, Anbindung an weitere Fachgebiete und Fachärztinnen und -ärzte der Hirslanden Klinik sowie weitere nützliche Kooperationen im Gesundheitswesen.

- Abklärung des gesundheitlichen Ist-Zustands und Protokollierung mit Gesundheitsfragebogen
- Abklärung der Trainingsbedürfnisse und -ziele
- Trainingsberatung und Gestaltung eines auf die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten abgestimmten Trainingsprogramms
- 2x betreute Einführung Kraft- und Ausdauertraining à 1 Stunde inkl. Trainingsverlaufsblatt
- 1 Eintrittstest zur Ermittlung der körperlichen Konstitution gratis bei Neuabschluss eines Jahresabos. Zur Auswahl stehen: der IPN-Test (submaximaler Ausdauerterst) oder die BIA-Messung (Messung der Körperzusammensetzung - Muskel, Wasser, Fett)
- Kontrolltermine/Beratungsgespräche nach Bedarf und Terminvereinbarung bei der Betreuungsperson Ihrer Wahl
- Gratis-Blutdruckmessung jederzeit möglich
- Betreuung und Überwachung des Trainings durch medizinisch geschultes Fachpersonal
- Bei Bedarf beraten wir Sie über unsere weiteren Angebote wie Ernährungspsychologie, Coaching, unser medizinisches Netzwerk zu Fachärztinnen und -ärzten, usw.

### **WIR SIND QUALITOP-ZERTIFIZIERT**



IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 17 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 17 RADIOLOGIE- UND 5 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, BIEL, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF:  
[WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE)

## **KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.**

BERATUNG UND INFORMATION  
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

### **ÖFFNUNGSZEITEN**

MONTAG BIS FREITAG:  
6.30 BIS 21.30 UHR  
SAMSTAG UND SONNTAG:  
9 BIS 16 UHR

### **HIRSLANDEN TRAINING**

AZ MEDIENHAUS  
BAHNHOFSTRASSE 41  
5000 AARAU  
T +41 62 836 75 00  
[TRAINING.AARAU@HIRSLANDEN.CH](mailto:TRAINING.AARAU@HIRSLANDEN.CH)

[WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH](http://WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH)  
[WWW.HIRSLANDEN.CH](http://WWW.HIRSLANDEN.CH)

