

Preisliste



€

Tages- u.
10er Karten

Schnuppertag – Höhenttraining

Höhenlounge (passiv) + aktives Höhenttraining (Dauer 120 Min. 3500m passiv & 2700m aktiv)85,-

Höhenttraining 10er (60 Min./Einheit)

10 Einheiten Höhenttraining á 60 Min. inkl. Anamnese und Einweisung.....300,-

Alpinistik u. Höhen-
anpassung

Höhenanpassung für Alpinisten (60 Min./Einheit)

	10 TE	15 TE	20 TE	30 TE
bis 4000m	540 €	670 €	-	-
bis 5000m	-	770 €	910 €	-
bis 6000m	-	850 €	1030 €	-
bis 7000m	-	-	-	1360 €

Höhenverträglichkeitstest130,-

Leistungsdiagnostik
&
Trainingsplanung

Spiroergometrie – Leistungsmedizinische Untersuchung

Laufband-, Ruder- oder Radergometrie, Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme, Bestimmung der Schwellenherzfrequenz (AT), Erstellung von individuellen Herzfrequenzbereichen für Training und Wettkampf, ausführliche schriftl. Auswertung u. Trainingsempfehlung, Körperanalyse mittels BIA-Messung, Lungenfunktionstest (Dauer 90 -120 Min.)200,-

optionale Laktatdiagnostik dazu.....70,-

optionale 2. LD für Triathleten binnen 14 Tagen nach der 1. LD150,-

„Kennenlernpaket - Trainingsplan“

1 x Spiroergometrie inkl. 3 Monate Trainingsplanung und Zugang zur Trainingsplanplattform mtl. 180,-

Trainingsplan 6

6 Monate individuelle Trainingsplanung und Zugang zur Trainingsplanplattform + 2 x Spiroergometrie.....mtl. 150,-

Trainingsplan 12

12 Monate individuelle Trainingsplanung und Zugang zur Trainingsplanplattform + 3 x Spiroergometrie.....mtl. 130,-

optional dazu 25 / 50 Einheiten Höhenttrainingmtl. 55,-

nur in Kombination mit 6 /12 Monaten Trainingsplanung buchbar

Abnehmen &
Ernährung

Grundumsatzmessung (GU)

Ermittlung der individuellen Gesamtkalorienmenge und dem Fettanteil an den Gesamtkalorien, sowie ein direkter Einblick in den Stoffwechsel und BIA-Messung (Dauer 60 Min.)150,-

Kombination aus Leistungsdiagnostik mit Grundumsatzmessung, inkl. BIA.....320,-

Körperanalyse mittels Bioimpedanzmessung (BIA)

auch als vergleichende Auswertung zur Feststellung von Veränderungen (Dauer 15 Min.).....30,-

5er Karte BIA-Messung95,-

Metacheck-Fitness (Speicheltest) & BIA-Messung & 1 Woche Höhenttraining(HT)

zur Bestimmung der idealen Ernährungszusammensetzung (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette) und individuelle Ampel der Lebensmittel.....460,-

optionale Bestimmung des Grundumsatzes dazu.....120,-

Kombination aus Leistungsdiagnostik mit Grundumsatzmessung, BIA & Metacheck-Fitness, 1Woche HT.....750,-

Ernährungsberatung

Ernährungsberatungsgespräch (Dauer 60 Min.).....110,-

Personal
Training

Personaltraining (60 Min./Einheit)

10 Einheiten PT1.300,-

05 Einheiten PT720,-

Haltungs- und Bewegungsanalyse165,-

Der FMS deckt muskuläre Dysbalancen auf. Sie erhalten korrigierende Übungen für diese (Dauer 90 Min.)

Diese Preisliste ist gültig ab dem 01.01.2026 und ersetzt alle bisherigen Preislisten ersatzlos. Die Preise in € sind Endkundenpreise und beinhalten die jeweils gültige MwSt.

bewegungsfelder GmbH – Sport- und Höhenzentrum NRW

Veronikastraße 2 / 45131 Essen / Tel. 0201 95972505 / info@bewegungsfelder.de / www.bewegungsfelder.de