

Preisliste



Tages- u.
10er Karten

Schnuppertag – Höhentraining		85,-
Höhenlounge (passiv) + aktives Höhentraining (Dauer 120 Min. 3500m passiv & 2700m aktiv)		
Höhentraining 10er (60 Min./Einheit)		
10 Einheiten Höhentraining 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 €

Höhenverträglichkeitstest	130,-
---------------------------------	-------

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. LD	150,-

„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 Höhentraining	mtl. 55,-
nur in Kombination mit 6 /12 Monaten Trainingsplanung buchbar	

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-Messung	95,-
-----------------------------	------

Metacheck-Fitness (Speicheltest) & BIA-Messung & 1 Woche Höhentraining(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,-
--	-------

Abnehmen &
Ernährung

Personaltraining (60 Min./Einheit)

10 Einheiten PT	1.300,-
05 Einheiten PT	720,-

Haltungs- und Bewegungsanalyse	165,-
--------------------------------------	-------

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.