

Preisliste



€

Tages- u. 10er Karten

- Schnuppertag – Höhenttraining
Höhenlounge (passiv) + aktives Höhenttraining (Dauer 120 Min. 3500m passiv & 2700m aktiv)79,-
- Höhenttraining 10er (60 Min./Einheit)
10 Einheiten Höhenttraining á 60 Min. inkl. Anamnese und Einweisung.....275,-

Alpinistik u. Höhenanpassung

Höhenanpassung für Alpinisten (60 Min./Einheit)

	10 TE	15 TE	20 TE	30 TE
bis 4000m	490 €	610 €	-	-
bis 5000m	-	700 €	820 €	-
bis 6000m	-	770 €	935 €	-
bis 7000m	-	-	-	1235 €

Höhenverträglichkeitstest119,-

Leistungsdiagnostik & Trainingsplanung

- Spiroergometrie – Leistungsmedizinische Untersuchung**
Laufband-, Ruder- oder Radergometrie, Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme, telemetrische Bestimmung der Herzfrequenz, Erstellung von individ. Herzfrequenzbereichen für Training und Wettkampf, ausführliche schriftl. Auswertung u. Trainingsempfehlung, Körperanalyse mittels BIA-Messung (Dauer 90 -120 Min.)185,-
optionale Laktatdiagnostik dazu..... 65,-
- Messung der Herzratenvariabilität (HRV)**
Stress und Übertraining kann man sichtbar machen mit dieser 24h-Messung, inkl. schriftlicher Auswertung.....209,-
- „Kennenlernpaket - Trainingsplan“**
1 x Spiroergometrie inkl. 3 Monate Trainingsplanung und Zugang zur Trainingsplanplattform mtl. 165,-
- Trainingsplan 6**
6 Monate individuelle Trainingsplanung und Zugang zur Trainingsplanplattform + 2 x Spiroergometrie.....mtl. 140,-
- Trainingsplan 12**
12 Monate individuelle Trainingsplanung und Zugang zur Trainingsplanplattform + 3 x Spiroergometrie..... mtl. 120,-
- optional dazu 25 / 50 Einheiten Höhenttraining mtl. 50,-
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 90 Min.)135,-
- Kombination aus Leistungsdiagnostik mit Grundumsatzmessung, inkl. BIA.....290,-**
- Körperanalyse mittels Bioimpedanzmessung (BIA)**
auch als vergleichende Auswertung zur Feststellung von Veränderungen (Dauer 15 Min.).....25,-
5er Karte BIA-Messung 85,-
- Metacheck-Fitness (Speicheltest) & BIA-Messung & 1 Woche Höhenttraining(HT)**
zur Bestimmung der idealen Ernährungszusammensetzung (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette) und individuelle Ampel der Lebensmittel.....415,-
optionale Bestimmung des Grundumsatzes dazu.....110,-
- Kombination aus Leistungsdiagnostik mit Grundumsatzmessung, BIA & Metacheck-Fitness, 1Woche HT.....675,-**
- Ernährungsberatung**
Ernährungsberatungsgespräch (Dauer 60 Min.).....110,-

Personal Training

- Personaltraining (60 Min./Einheit)**
10 Einheiten PT1.190,-
05 Einheiten PT 650,-
- Haltungs- und Bewegungsanalyse150,-**
Der FMS deckt muskuläre Dysbalancen auf. Sie erhalten korrigierende Übungen für diese (Dauer 90 Min.)

Diese Preisliste ist gültig ab dem 01.10.2023 und ersetzt alle bisherigen Preislisten ersatzlos. Die Preise in € sind Endkundenpreise und beinhalten die jeweils gültige MwSt.