

# Preisliste



**Tages- u. 10er Karten**

- Schnuppertag – Höhenttraining  
Höhenlounge (passiv) + aktives Höhenttraining (Dauer 120 Min. max bis 3500m aktiv ) .....69,-
- Höhenttraining 10er (60 Min./Einheit)  
10 Einheiten Höhenttraining á 60 Min. inkl. Anamnese und Einweisung.....250,-
- Vibrationstraining 10er Karte (30 Min./Einheit)  
10 Einheiten Vibrationstraining inkl. Anamnese und Einweisung.....99,-

**Alpinistik u. Höhenanpassung**

Höhenanpassung für Alpinisten (60 Min./Einheit)\*

	10 TE	15 TE	20 TE	30 TE
bis 4000m	440 €	550 €	-	-
bis 5000m	-	630 €	740€	-
bis 6000m	-	700 €	840€	-
bis 7000m	-	-	-	1111€

\*jede Höhenanpassung beinhaltet im Vorfeld eine Leistungsdiagnostik

- Höhenverträglichkeitstest .....109,-

**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.) .....175,-
- optionale Laktatdiagnostik dazu..... 60,-
- 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. 140,-
- Trainingsplan 6  
6 Monate individuelle Trainingsplanung und Zugang zur Trainingsplanplattform + 2 x Spiroergometrie.....mtl. 119,-
- Trainingsplan 12  
12 Monate individuelle Trainingsplanung und Zugang zur Trainingsplanplattform + 3 x Spiroergometrie.....mtl. 99,-
- optional dazu 25 / 50 Einheiten Höhenttraining .....mtl. 40,-  
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.) ..... 125,-
- Kombination aus Leistungsdiagnostik mit Grundumsatzmessung, inkl. BIA..... 270,-
- Körperanalyse mittels Bioimpedanzmessung (BIA)  
auch als vergleichende Auswertung zur Feststellung von Veränderungen (Dauer 15 Min.)..... 25,-
- Metacheck-Fitness (Speicheltest) & BIA-Messung & 1 Woche Höhenttraining(HT)  
zur Bestimmung der idealen Ernährungszusammensetzung (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette) und individuelle Ampel der Lebensmittel.....375,-
- optionale Bestimmung des Grundumsatzes dazu.....100,-
- Kombination aus Leistungsdiagnostik mit Grundumsatzmessung, BIA & Metacheck-Fitness, 1Woche HT.....625,-
- Ernährungsberatung  
Ernährungsberatungsgespräch (Dauer 60 Min.)..... 99,-

**Personal Training**

- Personaltraining (60 Min./Einheit)  
30 Einheiten PT inkl. 1x Spiroergometrie, 1x Grundumsatzmessung .....3.000,-
- 20 Einheiten PT inkl. 1x Spiroergometrie ..... 2.000,-
- 10 Einheiten PT .....1.000,-
- 05 Einheiten PT .....550,-
- Bewegungsanalyse mittels Functional Movement Screen (FMS) ..... 129,-  
Der FMS deckt muskuläre Dysbalancen auf. Sie erhalten korrigierende Übungen für diese (Dauer 90 Min.)

Diese Preisliste ist gültig ab dem 01.01.2020 und ersetzt alle bisherigen Preislisten ersatzlos. Die Preise in € beinhalten 19%MwSt.