

Preisliste



Tages- u. 10er Karten

- Schnuppertag - Einzeleinheit**
 Höhenlounge (passiv) + aktives Höhenttraining (Dauer 90 Min.) € **39,-**
- Höhenttraining 10er (60 Min./Einheit)**
 10 Einheiten Höhenttraining á 60 Min. inkl. Anamnese und Einweisung..... **199,-**
- 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	275 €	375 €	-	-
bis 5000m	-	450 €	550€	-
bis 6000m	-	525 €	650€	-
bis 7000m	-	-	-	945€

Höhenverträglichkeitstest **89,-**

Leistungsdiagnostik & Trainingsplanung

Spiroergometrie – Leistungsmedizinische Untersuchung

Laufband- oder Radergometrie, Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme, telemetrische Bestimmung der Herzfrequenz, Erstellung von individuellen Herzfrequenzbereichen für Training und Wettkampf, ausführliche schriftliche Auswertung und Trainingsempfehlung..... **150,-**
 inkl. Laktatdiagnostik..... **180,-**

Messung der Herzratenvariabilität (HRV)

Stress und Übertraining kann man sichtbar machen mit dieser 24h-Messung, inkl. Auswertung **150,-**

„Kennenlernpaket - Trainingsplan“

1 x Spiroergometrie inkl. 3 Monate Trainingsplanung..... **269,-**

Trainingsplan

6 Monate individuelle Trainingsplanung + 2 x Spiroergometrie..... **mtl. 85,-**

Trainingsplan plus

12 Monate individuelle Trainingsplanung + 3 x Spiroergometrie..... **mtl. 75,-**

Ernährung

Ernährungsberatung

Ernährungsanalyse + Ernährungsberatungsgespräch..... **79,-**

Grundumsatzmessung

Ermittlung der individuellen Gesamtkalorienmenge und dem Fettanteil an den Gesamtkalorien, sowie ein direkter Einblick in den Fettstoffwechsel..... **89,-**

Personal Training

Personaltraining (60 Min./Einheit)

- 30 Einheiten PT inkl. 1x Spiroergometrie und 1x FMS-Test..... **2700,-**
 20 Einheiten PT inkl. 1x Spiroergometrie **1800,-**
 10 Einheiten PT **900,-**
 05 Einheiten PT **500,-**

Bewegungsanalyse mittels Functional Movement Screen (FMS) **89,-**

Der FMS deckt muskuläre Dysbalancen auf. Sie erhalten korrigierende Übungen für diese.

Diese Preisliste ist gültig ab dem 1.5.2016 und ersetzt alle bisherigen Preislisten ersatzlos. Die Preise in € beinhalten 19%MwSt.