

Preisliste



€

Tages- u. 10er Karten

- Schnuppertag - Einzeleinheit
Höhenlounge (passiv) + aktives Höhentraining (Dauer 90 Min.)49,-
- Höhentraining 10er (60 Min./Einheit)
10 Einheiten Höhentraining 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€

- optionale Leistungsdiagnostik zu Ihrer Höhenanpassung99,-
- Höhenverträglichkeitstest99,-

Leistungsdiagnostik & Trainingsplanung

- Spiroergometrie – Leistungsmedizinische Untersuchung
Laufband-, Ruder- oder Radergometrie, Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme, telemetrische Bestimmung der Herzfrequenz, Erstellung von individuellen Herzfrequenzbereichen für Training und Wettkampf, ausführliche schriftliche Auswertung u. Trainingsempfehlung.....160,-
optionale Bestimmung der Körperzusammensetzung mittels Bio-Impedanzanalyse (BIA) dazu.....15,-
optionale Laktatdiagnostik dazu.....50,-
- Messung der Herzratenvariabilität (HRV)
Stress und Übertraining kann man sichtbar machen mit dieser 24h-Messung, inkl. schriftlicher Auswertung.....99,-
- „Kennenlernpaket - Trainingsplan“
1 x Spiroergometrie inkl. 3 Monate Trainingsplanung.....390,-
- 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 Höhentrainingmtl. 30,-
nur in Kombination mit 6 /12 Monaten Trainingsplanung buchbar

Abnehmen & Ernährung

- Grundumsatzmessung
Ermittlung der individuellen Gesamtkalorienmenge und dem Fettanteil an den Gesamtkalorien, sowie ein direkter Einblick in den Stoffwechsel.....99,-
- Kombination aus Leistungsdiagnostik mit Grundumsatzmessung.....239,-
- Metacheck-Fitness (Speicheltest) &1 Woche Höhentraining
zur Bestimmung der idealen Ernährungszusammensetzung (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette) und individuelle Ampel der Lebensmittel.....345,-
optionale Bestimmung des Grundumsatzes dazu.....79,-
- Bestimmung der Körperzusammensetzung mittels Bio-Impedanzanalyse (BIA).....25,-
- Kombination aus Leistungsdiagnostik mit Grundumsatzmessung & Metacheck-Fitness, BIA, 1Woche HT.....550,-
- Ernährungsberatung
Ernährungsanalyse + Ernährungsberatungsgespräch.....89,-

Personal Training

- Personaltraining (60 Min./Einheit)
30 Einheiten PT inkl. 1x Spiroergometrie, 1x Grundumsatzmessung3.000,-
20 Einheiten PT inkl. 1x Spiroergometrie2.000,-
10 Einheiten PT1.000,-
05 Einheiten PT550,-

- Bewegungsanalyse mittels Functional Movement Screen (FMS)99,-
Der FMS deckt muskuläre Dysbalancen auf. Sie erhalten korrigierende Übungen für diese.

Diese Preisliste ist gültig ab dem 17.01.2018 und ersetzt alle bisherigen Preislisten ersatzlos. Die Preise in € beinhalten 19%MwSt.