

Preisliste



€

**Tages- u.
10er Karten**

- Schnuppertag - Einzeleinheit**
Höhenlounge (passiv) + aktives Höhenttraining (Dauer 90 Min.)49,-
- 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. Höhen-
anpassung**

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- oder Radergometrie, Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme, telemetrische Bestimmung der Herzfrequenz, Erstellung von individuellen Herzfrequenzbereichen für Training und Wettkampf, ausführliche schriftliche Auswertung u. Trainingsempfehlung.....150,-
- optionale Laktatdiagnostik dazu.....40,-

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 Höhenttrainingmtl. 30,-
nur in Kombination mit 6 /12 Monaten Trainingsplanung buchbar

Ernährung

Ernährungsberatung

- Ernährungsanalyse + Ernährungsberatungsgespräch.....89,-

Grundumsatzmessung

- Ermittlung der individuellen Gesamtkalorienmenge und dem Fettanteil an den Gesamtkalorien, sowie ein direkter Einblick in den Fettstoffwechsel.....99,-

- Leistungsdiagnostik mit Grundumsatzmessung.....229,-

**Personal
Training**

Personaltraining (60 Min./Einheit)

- 30 Einheiten PT inkl. 1x Spiroergometrie und 1x FMS-Test.....2.700,-
- 20 Einheiten PT inkl. 1x Spiroergometrie1.800,-
- 10 Einheiten PT900,-
- 05 Einheiten PT500,-

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 09.08.2017 und ersetzt alle bisherigen Preislisten ersatzlos. Die Preise in € beinhalten 19%MwSt.