

**Preisliste Diagnostik**

Preis netto

**1. Leistungstest (Bike oder Run):** **90€**

Inhalt:

- Stufentest am Laufband oder Ergometer mit Laktatbestimmung
- Anamnese
- Bestimmung anthropometrischer Daten
- Analyse Körperzusammensetzung und Ernährungszustand
- Festlegung der Trainingsbereiche anhand Herzfrequenz und Laktatwerten
- Abschlussgespräch mit Beratung

**2. Leistungstest Triathlon spezial (Bike UND Run):** **160€**

Inhalt:

- Stufentest am Laufband und Ergometer mit Laktatbestimmung
- Anamnese
- Bestimmung anthropometrischer Daten
- Analyse Körperzusammensetzung und Ernährungszustand
- Festlegung der Trainingsbereiche anhand Herzfrequenz und Laktatwerten
- Abschlussgespräch mit Beratung

**3. Fitnesstest (Bike oder Run):** **70€**

Inhalt:

- Wie 1.), jedoch ohne Laktatbestimmung

**4. Feldtest-TEAM: (Ab 5 Personen) Preis/Person** **35€**

Inhalt:

- Leistungstest im Freien mit Herzfrequenz und Laktatbestimmung

## Preisliste Training

Preis netto

**1. Trainingsplanung:** **45€/Monat\***  
**450€/Jahr**

Inhalt:

- Beratungsgespräch
- Zieldefinition
- Trainingsplanung wochen- bzw. monatsweise, mit maximal 3 Trainingseinheiten pro Woche
- Ideal für Anfänger, Wiedereinsteiger und Hobbysportler

**2. Trainingsplanung large:** **65€/Monat\***  
**650€/Jahr**

Inhalt:

- Beratungsgespräch
- Zieldefinition
- Komplettplanung eines Trainingsmonats, inklusive Zyklisierung, auf den jeweiligen Saisonhöhepunkt
- Ambitionierte Wettkampfsportler und Triathleten

\*) bei der Trainingsplanung wird jeweils das Monat vor Beginn der Planungspauschale zum jeweiligen Monatstarif verrechnet. Ausgenommen Jahrestrainingsplanung.

**4. Personal Coaching:** **a. A.**

**5. Outdoor Training:** **a. A.**

**6. Kinder- und Jugendtraining:** **a. A.**

**Weitere Angebote auf Anfrage!**

Preisliste Gesundheit

Preis netto

**1. Gesundheitspaket small: 29€**

Inhalt:

- Beratungsgespräch
- Zieldefinition
- Bestimmung anthropometrischer Daten
- Gesundheitsminimalprogramm
- Muskelfunktionstests
- Ideal für Sporteinsteiger, „Neujahrsvorsatzeinhalter“, oder BMI > Durchschnitt

**2. Gesundheitspaket medium: 39€**

Inhalt:

Wie 1.), jedoch mit:

- Überprüfung der Zieldefinition zu bestimmten Zeitpunkt
- Körperanalyse (BIA)

**3. Gesundheitspaket large: 65€/Monat  
650€/Jahr**

Inhalt:

Wie 2.), jedoch mit 1 Trainingseinheit (60min) pro Monat inklusive

**4. Körperanalyse (BIA): 29€**

Inhalt:

- Bestimmung anthropometrischer Merkmale
- Bestimmung Körperzusammensetzung
- Berechnung Energieverbrauch (kcal/Tag)

**5. Firmenfitness und Betriebliche Gesundheitsförderung: a. A.**

**Weitere Angebote auf Anfrage!**