



Preisliste

1. Leistungstest (Bike oder Run): € 108 inkl. Mwst.

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): € 192 inkl. Mwst.

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): € 84 inkl. Mwst.

Inhalt:

- Wie 1.), jedoch ohne Laktatbestimmung

4. Feldtest-TEAM: (Ab 5 Personen) Preis/Person € 42 inkl. Mwst.

Inhalt:

- Leistungstest im Freien mit Herzfrequenz und Laktatbestimmung

5. Trainingsplanung: € 54/Monat*, € 540/Jahr inkl. Mwst.

Inhalt:

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

6. Videoanalyse Lauf: € 108 inkl. Mwst.



7. Trainingsplanung large: € 78/Monat*, € 780/Jahr inkl. MwSt.

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.

8. Körperanalyse (BIA): € 35 inkl. MwSt.

Inhalt:

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

9. Muskelfunktions- bzw. Beweglichkeitstests € 78 inkl. MwSt.

Inhalt:

- ausgewählte Muskelfunktions- bzw. Beweglichkeit
- Bestimmung von muskulären Dysbalancen und Ausarbeitung eines individuellen Kraft/Dehnprogramms

**10. Personal Coaching/ Outdoor Training /
Kinder- und Jugendtraining auf Anfrage**

11. Firmenfitness und Betriebliche Gesundheitsförderung: auf Anfrage

**12. Schwimmkurse/Athletiktrainings/Trainingslager
laut Ausschreibungen**