



## 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. 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.

**7. Körperanalyse (BIA):** **€ 35** inkl. Mwst.

Inhalt:

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

**8. Muskelfunktions- bzw. Beweglichkeitstests** **€ 78** inkl. Mwst.

Inhalt:

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

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

**10. Firmenfitness und Betriebliche Gesundheitsförderung:** **auf Anfrage**

**11. Schwimmkurse/Athletiktrainings/Trainingslager  
diverse Aktionen** **laut Ausschreibungen**