

PREISLISTE 1/2009



FAHRRAD-, LAUFBAND- ODER RUDERERGOMETRIE - Bestimmung des Körperfettanteils - telemetrische Bestimmung der Herzfrequenz - Auswertung der Ergebnisse - Erstellung von individuellen Herzfrequenzbereichen für das Training - Bestimmung der Laktatkonzentration	€ 79,00
AUSFÜHRLICHES BERATUNGSGESPRÄCH (im Rahmen einer Leistungsdiagnostik) - Interpretation der Ergebnisse mit individuellen mündlichen Trainingsempfehlungen	€ 20,00
SCHRIFTLICHES GUTACHTEN: Beurteilung der Leistungsfähigkeit/Leistungsentwicklung mit Trainings- und Ernährungsempfehlungen	€ 45,00
BESTIMMUNG DER MAXIMALEN SAUERSTOFFAUFNAHME: Kontinuierliche Bestimmung der Atemparameter	€ 55,00
BESTIMMUNG DER MAXIMALEN SAUERSTOFFAUFNAHME: Kontinuierliche Bestimmung der Atemparameter mit schriftlichem Gutachten (s.o.)	€ 100,00
INDIVIDUELLE SCHRIFTLICHE TRAININGSEMPFEHLUNGEN: einmalige Trainingsplanung als <u>2-4 Wochenbeispiele</u>	€ 48,00
INDIVIDUELLE SCHRIFTLICHE TRAININGSEMPFEHLUNGEN: einmalige <u>Tagestrainingsplanung über 3 Monate</u>	€ 79,00
TRETTECHNIK-ANALYSE - im Rahmen der Leistungsdiagnostik mit schriftlicher Auswertung, Trainingsempfehlungen:	€ 59,00
TRETTECHNIK-ANALYSE - als Einzelleistung	€ 69,00
TRETTECHNIK-ANALYSE mit mündlicher Auswertung	€ 20,00
TRETTECHNIK-TRAINING mit optischer und akustischer Kontrolle (je 15 Minuten)	€ 9,00
DYNAMISCHER KRAFTBESCHLEUNIGUNGS-TEST - im Rahmen der Leistungsdiagnostik <u>incl.</u> schriftl. Auswertung, Trainingsempfehlungen	€ 59,00
LAUFTECHNIK VIDEO ANALYSE - als Einzelleistung <u>incl.</u> schriftl. Auswertung + Videoaufnahme auf CD	€ 69,00
ERNÄHRUNGSANALYSE für eine Woche <u>incl.</u> schriftl. Auswertung und Empfehlungen	€ 59,00
ERNÄHRUNGSBERATUNG/POSITIONSBESTIMMUNG NACH ZEIT (ohne Test/Analyse) für eine Stunde	€ 60,00
JAHRESBETREUUNG verschiedener Intensität: z.B.: <u>4 individuelle TAGESTRAININGSPLÄNE</u> über 3 Monate (12 Monate Trainingsplanung) z.B.: - <u>3 LEISTUNGSTESTS</u> mit Laktat- und Herzfrequenzmessung (1 x mit Spiro und max. Sauerstoffaufnahme) - <u>4 individuelle TAGESTRAININGSPLÄNE</u> über 3 Monate (12 Monate Trainingsplanung) - individuelle <u>VORBEREITUNG AUF WETTKÄMPFE:</u> Ernährung, Training, Renneinteilung - <u>kostenlose</u> Teilnahme an allen <u>VORTRÄGEN</u>	monatl. € 26,00 € 54,00
MARATHONPAKET mit folgenden Leistungen: <u>VORBEREITUNGSTEST</u> ca. 3-4 Monate vor Marathon <u>incl.</u> MAX. SAUERSTOFFAUFNAHME mit schriftlichem ausführlichem Gutachten <u>MARATHONTEST</u> ca. 2 Wochen vor dem Marathontermin mit Marathonzeitprognose und individuellen Zeit- oder Herzfrequenzvorgaben für die optimale Laufeinteilung, sowie Ernährungshinweisen für vor und während des Marathons zusätzlich individuelle Trainingsempfehlungen/Trainingsplanung über 3 Monate	€ 249,00 € 73,00

Sonderkonditionen: für Gruppen und Vereine je nach Personenzahl **10 - 25% Rabatt**
für Feldtests Schwimmen, Rad oder Lauf: Hf, Laktat, Hf-Bereiche, Auswertung:
ab 6 Pers. € 50,00 p.P. - Auswertung vor Ort möglich

Alle Preise **incl. 19% Mehrwertsteuer** - Änderungen vorbehalten