

# LEISTUNGEN & PREISE

Stand: April 2018

Schreibfehler und Änderungen vorbehalten

Preisangaben in netto: (+20% MWST) Zahlung nach Rechnungserhalt

Die Abrechnung erfolgt nach tatsächlichem Zeit- und Leistungsaufwand



LEISTUNGEN	INHALT	Preis €
<b>Body Check</b> (ca. 50min.)	Anamnese, Vitalwerte, Sichtbefund, Muskelfunktions - Mobilitätstest / FMS (individuell)	<b>59,-</b>
<b>Leistungstest</b> (ca. 90 min.)	Anamnese, Vitalwerte, Risikofaktoren inkl. Nachgespräch & Trainingsplan	<b>119,-</b>
	Re-check / Kontrolle	59,-
<b>Personal Training</b> Rabatte: ab 5 EH 3 % / ab 10 EH 5 %	1:1 Trainingseinheit (60 min)	<b>68,-</b>
	1:1 Trainingseinheit (75 min)	<b>85,-</b>
	1:1 Trainingseinheit (90 min)	<b>99,-</b>
<b>Kombi- Startpaket</b>	Body Check & 1 EH Personal Training	<b>119,-</b>
<b>Trainingspläne</b>	Übungsplan einfach	<b>25,-</b>
	Trainingsplan 4-6 Wochen	<b>59,-</b>
	Jahres-Trainingsplan	<b>189,-</b>
<b>Kurse</b>	10er Block / 75 min. pro EH	<b>95,-</b>
<b>G-STRINGS / Sling-Trainer</b>	erhältlich in rot, blau, gelb	<b>49,-</b>

## Beschreibungen

<b>Body Check</b>	<b>Anamnese</b>	Erstgespräch, Trainingsziele & Schwerpunkte, Vorerkrankungen, Risikofaktoren
	<b>Körperdaten</b>	Messung von Körper-und Visceralfett, Muskelmasse, BMI, Grundumsatz
	<b>Vitalfunktionen</b>	Messung von Blutdruck (systolischer & diastolischer Wert) Tagespuls (HF)
	<b>Sichtbefund</b>	objektive Beurteilung der Körperstatik, Anomalien und Fehlstellungen (präventiv)
	<b>Mobilitätstest</b>	Beurteilung der Gesamtbeweglichkeit von Wirbelsäule, Hüfte und Becken
	<b>FMS - Test</b>	Beurteilung der funktionellen Bewegungsmuster, Mobilitäts- und Stabilität
	<b>Muskelfunktionstest</b>	Beurteilung von Kraft und Beweglichkeit der Muskeln und Gelenke
<b>Leistungstest</b>	Ermittlung der aktuellen Ausdauer-Leistungsfähigkeit am Ergometer (Pulszonen, Laktat, Watt / Schwellen) <b>zur gezielten Trainingssteuerung</b>	