



Sportmedizin, Sportwissenschaft und Ernährung

Zentrum für Gesundheit, Sportmedizin, Ernährung,
Sportwissenschaften und Trainingstherapie

Leistungsspektrum und Preisliste
Stand Jänner 2025

Leitfaden zu unserem Leistungsspektrum

Sportmedizinische Leistungen

Sportmedizin - Prävention - Ernährungsmedizin - Orthomolekulare Medizin

Im Rahmen der **sportmedizinischen Check-up Untersuchungen** sowie der **sportmedizinischen Leistungsdiagnostiken** überprüfen wir sowohl Ihre **Leistungsfähigkeit** als auch Ihre **Gesundheit**. Sie werden bei diesen Untersuchungen durch eine(n) **Sportmediziner:in** und eine(n) **Sportwissenschaftler:in** betreut.

Es stehen Ihnen Untersuchungen mit **Spiroergometrie** und/oder **Laktatmessungen**, sowie **umfangreichen Laboruntersuchungen**, wahlweise inklusive **Vitaminanalysen** und **Mineralstoffanalysen** im **Vollblut**, **Omega-3-Fettsäuren-Analysen** oder **Hormonanalysen** zur Auswahl. Unsere Sportmediziner:innen sind Spezialist:innen auf unterschiedlichen Fachgebieten: Von der **Sportmedizin**, **Ernährungsmedizin**, **Orthomolekularen Medizin** bis zur **Lungenheilkunde** decken wir ein sehr breites Spektrum der Sportmedizin ab. Wir unterstützen und begleiten Sie auf Ihrem Weg zu mehr Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Lebensqualität.

Jede **sportmedizinische Check-up Untersuchungen** oder **Leistungsdiagnostik** beinhaltet eine **Überprüfung Ihres Herz-Kreislaufsystems** und die **Bestimmung Ihrer Leistungsfähigkeit**. Ihre **körperliche Leistungsfähigkeit** ist einer der **wichtigsten Parameter zur Erhaltung und Verbesserung Ihrer Gesundheit**.

Sie erhalten im Anschluss eine **individuell auf Sie abgestimmte Trainingsempfehlung** oder bei Bedarf einen **individuell auf Ihr Zeitbudget** und **Ihr persönliches Ziel** abgestimmten **Trainingsplan**. Damit können Sie sich sicher fühlen und mit einem guten Gefühl Spaß an der Bewegung und am Sport haben.

Sportwissenschaftliche Leistungen

Sportwissenschaften - Trainingstherapie - Trainingsplanung – Workshops

Sollten Sie **keine medizinische Fragestellung haben**, betreut Sie im Rahmen der **sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik** unser(e) **Sportwissenschaftler:in** während Ihres Termins. Sie können Ihre **Spiroergometrie** und/oder **Laktatdiagnostik** entweder auf unserem **Hochleistungslaufband Lode Katana Sport**, am **Lode Excalibur Radergometer** oder mit **Ihrem eigenen Rad am Cyclus 2** durchführen. Sie erhalten eine **individuell auf Sie abgestimmte Trainingsempfehlung** oder bei Bedarf einen **individuell auf Ihr Zeitbudget** und **Ihr persönliches Ziel** abgestimmten **Trainingsplan**. Wir verwenden in unserer Ordination ausschließlich die modernsten Geräte, die **regelmäßig auf Validität und Messgenauigkeit** überprüft werden und unsere Mitarbeiter:innen arbeiten mit dem **aktuellsten wissenschaftlichen Know-how**. Zusätzlich zu den Untersuchungen in der Ordination bieten wir **auch Feldtests**, **Lauftechnikanalysen**, **Lauftechnikseminare** und **Schwimmworkshops** an.

Ernährungswissenschaftliche Beratung

Gewichtsoptimierung - Ernährungsoptimierung - Sporternährung

Unsere **Ernährungsexpert:innen** betreuen Sie sowohl im Rahmen Ihrer geplanten **Gewichtsreduktion**, als auch bei einer gesunden **Gewichtszunahme**, bei Fragestellungen zur **Sporternährung** oder bei Fragen zu einer **Ernährungsumstellung** auf eine **gesunde und abwechslungsreiche Ernährung**.

Zum **Thema Ernährung** gibt es viele **Mythen** und **Halbwahrheiten**. **Ernährungstrends** und **Diäten** führen **langfristig selten zum Erfolg**. Wir beraten Sie nach **aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen** und **begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg**.


Erweiterungspakete

Als Erweiterung zu einer sportmedizinischen/sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik oder einem sportmedizinischen Check-up

Um noch spezieller auf Ihre individuellen Bedürfnisse eingehen zu können, bieten wir zu unseren sportmedizinischen und sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostiken moderne Erweiterungspakete an.

- Kraft- und Muskelfunktionsdiagnostikpaket: „**Für mehr Leistungsfähigkeit, Power und Kraft.**“
- Vital- und Ernährungspakete: „**Unsere Ernährung liefert die Energie für Alltag und Sport.**“

Leistungsdiagnostiken

	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik CLASSIC PLUS 	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik CLASSIC	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik BASIC	Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik
Ausführliches sport- und präventivmedizinisches Vorgespräch (30 min)	✓	✓		
Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Blutdruck	✓	✓	✓	
Sportlaborzuweisung inkl. Blutbefundbesprechung	✓	✓		
erweitertes Sportlabor mit <u>Mineralstoffprofil</u> (Mg, Na, K, Ca, Zink, Cu, Eisen, Phosphor) <u>intrazellulär</u> , Eiweißprofil, HbA1c, hs-CRP, Apo B, Lp(a), gesamt IgE	✓			
Body Composition Analyse (BIA Messung - seca mBCA Ultra)	✓	✓		
Trainingsanamnese durch eine(n) Sportwissenschaftler:in	✓	✓	✓	✓
Laktatstufentest am Fahrrad- oder Laufbandergometer	✓	✓	✓	✓
Ermittlung der Trainingsbereiche (Herzfrequenz, Watt oder min/km)	✓	✓	✓	✓
Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch inkl. Trainingsempfehlungen	✓	✓	✓	✓
geschätzte Dauer	ca. 150 min	ca. 120 min	ca. 120 min	ca. 120 min
Kosten	600 Euro	450 Euro	380 Euro	195 Euro

Jedes Paket kann als Upgrade durch eine **Spiroergometrie** erweitert werden (Siehe Folgeseite)

Erweiterung Spiroergometrie / Ergospirometrie		
	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik	Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik
Medizinische Überprüfung des Herz-Kreislaufsystems und der Lungenfunktion in Ruhe und unter Belastung	✓	Keine medizinische Untersuchung
Ausschluss obstruktiver oder restriktiver Lungenerkrankungen	✓	
Ermittlung der VO ₂ max	✓	✓
Bestimmung der FatMax Zone	✓	✓
Bestimmung der individuellen muskulären Energiebereitstellung (Kohlenhydrat- und Fettanteil in Gramm & Kilokalorien)	✓	✓
Analyse der Atemgase (O ₂ & CO ₂) unter Belastung	✓	✓
Analyse der Atemeffizienz	✓	✓
Aufpreis zu einer Leistungsdiagnostik	220 Euro	110 Euro

Sportmedizinische Leistungsdiagnostikpakete

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Basic (Dauer ca. 2 Stunden)

380 Euro

Die Untersuchung beinhaltet eine **umfangreiche sportmedizinische Untersuchung** mit der Erhebung Ihres **Gesundheitszustandes** mittels **Ruhe-EKG, Blutdruck** sowie die Durchführung der **Leistungsanalyse am Fahrrad- oder Laufbandergometer** unter **EKG- und Blutdruck-Kontrolle** und **sportmedizinischer sowie sportwissenschaftlicher Aufsicht**. Im Rahmen der **sportmedizinischen Leistungsanalyse** wird **sowohl die Belastbarkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems überprüft** als auch mittels **Stufentest mit Laktat- und Glukosebestimmung Ihre derzeitige Leistungsfähigkeit und Ihre Bewegungsökonomie** bestimmt. Wir überprüfen Ihren **Muskelstoffwechsel** und nach Auswertung der Daten und der **Bestimmung Ihrer individuellen Trainingsherzfrequenzbereiche** werden die Ergebnisse im Rahmen eines **ausführlichen sportwissenschaftlichen Beratungsgesprächs** im Anschluss an die Untersuchung **in der Ordination persönlich** besprochen. Sie erhalten dabei **individuell auf Ihre Ziele und Ihr Zeitbudget** abgestimmte **Trainingsempfehlungen** sowie bei Bedarf ein **Gesundheitszeugnis für geplante Wettkämpfe für maximal 12 Monate**.

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Classic (Dauer ca. 2 Stunden)

450 Euro

Dieses Paket beinhaltet alle Leistungen des Basic Pakets + zusätzlich folgende Leistungen:

In einem **ausführlichen sportmedizinischen Beratungsgespräch** (20-30min) mit unserer **Sportärztin** bzw. unserem **Sportarzt** wird Ihr aktueller **medizinischer und sportlicher Status** erhoben. Es werden dabei **Risikofaktoren für die häufigsten Erkrankungen** eruiert und **bereits bestehende gesundheitliche Probleme und deren Therapieoptionen besprochen**. Sie erhalten von uns im Vorfeld der Untersuchung eine **Laborzuweisung**, mit der Sie eine **erweiterte sportmedizinisch und präventivmedizinisch orientierte Laboruntersuchung** durchführen lassen.

Die Ergebnisse dieser Untersuchung dienen sowohl der Erstellung eines **individuellen präventivmedizinischen Risikoprofils** als auch der Aufdeckung von **Mangelerkrankungen**. Es werden mögliche **Therapieoptionen** nach dem **neuesten Stand der medizinischen Forschung** besprochen. **Medikamente** setzen wir nur ein, wo sie **notwendig** und **sinnvoll** sind. Wir **definieren gemeinsam mit Ihnen** sowohl Ihre **sportlichen** als auch Ihre **gesundheitlichen Ziele**.

Zusätzlich enthält das **Classic Paket die Bestimmung Ihrer Körperzusammensetzung** (Muskelmasse, Fettmasse, Ganzkörperwasser) mittels modernster medizinisch validierter **Seca mBCA Ultra** Analyse und ein **Beratungsgespräch**.

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Classic Plus (Dauer ca. 2,5 Stunden)

600 Euro

Dieses Paket beinhaltet alle Leistungen des Classic Pakets + zusätzlich folgende Leistungen:

Die durchgeführte Laboruntersuchung des Classic Pakets wird durch **zusätzliche präventivmedizinische und sportmedizinische Laborparameter** und eine **spezielle Analyse von Orthomolekularen Parametern**, wie **Spurenelementen** und **Mineralstoffen** im **Vollblut** erweitert. Diese Werte geben uns Auskunft über Ihren **Energiestoffwechsel** und einen noch detaillierteren Einblick in Ihren **Gesundheitszustand**. Im Rahmen der **Vollblutanalyse** werden zahlreiche Parameter **intrazellulär** gemessen. Dieses Messverfahren ist **deutlich genauer** als **herkömmliche Analyseverfahren im Blutserum**.

Bei allen oben genannten Paketen ist eine Erweiterung mit einer Spiroergometrie möglich:

Die **Spiroergometrie** beinhaltet eine Untersuchung der **Lungenfunktion in Ruhe und unter Belastung**. Es können dadurch **Lungenfunktionsstörungen** ausgeschlossen werden und durch die **Analyse der Atemgase** (O₂ und CO₂) erhalten wir einen noch genaueren Einblick in Ihren **Muskelstoffwechsel** und in die **Funktion Ihres Herz-Kreislaufsystems unter Belastung**. Wir bestimmen bei der **Spiroergometrie** Ihre **VO₂Max**, die das **Bruttokriterium der Leistungsfähigkeit** und einen wichtigen **präventivmedizinischen Parameter** darstellt.

Premium Paket (Health Check-up/Manager Check-up)

1.490 Euro

Ob für Ihre **Gesundheit**, als Ausgleich für Ihre **hohe Arbeitsbelastung**, Ihre **persönliche Bestzeit** oder Ihr **sportliches Highlight** - als **Geschenk** oder als **Investition in Ihre Gesundheit** und Ihre **Lebensqualität im Alter (Longevity)**: Das Paket umfasst insgesamt bis zu **5 Beratungstermine**.

*Diese Termine müssen in einem Zeitraum von max. 3 Monaten konsumiert werden.

Das Premium Paket beinhaltet folgende Bausteine:

- **PREMIUM-Laboruntersuchung** mit Mineralstoffprofil (Mg, Na,K, Ca, Zink, Cu, Eisen, Phosphor) intrazellulär, Eiweißprofil, HbA1c, hs-CRP, Apo B, Lp(a), gesamt Ig-E, **Omega-3-Fettsäuren-Profil, CoQ10, Selen, Homocystein, Apo B, Vit B6, Hormonstatus, ...** Zusätzliche Labor-Parameter auf Anfrage gerne möglich! Die Zusatzkosten aller genannten Laborparameter werden über das Labor direkt mit Ihnen verrechnet und sind nicht im Preis enthalten.
- **1 HRV (Herzratenvariabilität) als Kurzzeitmessung** zur Analyse des vegetativen Nervensystems und zur Beurteilung von **Regeneration und Stressbelastung**
- **1 Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Spiroergometrie Classic Plus (Dauer ca. 2,5 Stunden)**
- **1 Kraft- und Muskelfunktionsdiagnostik** (Dauer ca. 2 Stunden)
- **1 Personal Training** (a 50 min) und
- **1 umfassende Ernährungsberatung**

VIP -Vorbereitung in Perfektion – Ihr (Halb-) Marathonprogramm

1.490 Euro

Mit der **sportmedizinischen Leistungsdiagnostik** werden zu Beginn **Ihre Belastbarkeit und Ihr Gesundheitsstatus überprüft**. Nach der Erhebung des **aktuellen Leistungsniveaus** wird **Ihr sportliches Ziel** gemeinsam mit Ihnen definiert. Mit **individuell bestimmten Herzfrequenzbereichen** und **einem geführten personalisierten Trainingsplan** wird nichts dem Zufall überlassen. Durch eine **laufende Trainingsprozessdiagnostik** wird Ihr **Trainingsplan jeden Monat adaptiert** und **individuell** an Ihre **Bedürfnisse angepasst**. Wenige Wochen vor dem Wettkampf erhalten Sie in einem Seminar wichtige Informationen zum **Thema "Ernährung im Sport"** und absolvieren einen **Feldtest zur Marathon-Renntempobestimmung**. Im Rahmen des **Feldtest-Seminars** werden Sie nochmals mit den **wichtigsten „Do's & Don'ts"** für Ihren Marathon vertraut gemacht.

Ein Upgrade mit **Spiroergometrie** bzw. Erweiterung der **Trainingsplanung** oder der **Lauftechnikanalyse** ist nach Rücksprache möglich.

*Dieses Paket ist auch für einen geplanten **Halbmarathon als Ziel** geeignet!

- **6 Monate individuelle Trainingsplanung CLASSIC**
- **1 Sportmedizinische Leistungsdiagnostik Laktat CLASSIC PLUS**
- **1 Sporternährungsseminar bzw. 1 individuelle Ernährungsberatung**
- **1 Feldtest zur Renntempobestimmung inkl. anschließendem Seminarabend**
- **1 Lauftechnikseminar bzw. 1 Lauftechnikanalyse BASIC**
- **1 Debriefing nach dem Event**

Sporttauglichkeitsuntersuchung - Ergometrie - Dauer ca. 60 Minuten

220 Euro

Die Untersuchung in der Sportordination beginnt mit einem **ausführlichen Anamnesegespräch** mit unserer **Sportärztin** bzw. unserem **Sportarzt**, in dem Ihr **medizinischer** und **sportlicher Status** erhoben wird, sowie **Risikofaktoren** und **bereits bestehende gesundheitliche Probleme** eruiert werden. Es folgt die **detaillierte Besprechung der Ergebnisse der Laboruntersuchung** und **eine sportmedizinische Untersuchung mit Ruhe-EKG, Blutdruck** und die Durchführung der **Belastungsuntersuchung** (am Fahrradergometer) **unter EKG-Kontrolle und sportmedizinischer Aufsicht**. Im Rahmen der **Sporttauglichkeitsuntersuchung** wird die **Belastbarkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems überprüft**. Sie erhalten bei Bedarf ein **Gesundheitszeugnis für Sportwettkämpfe** bzw. ein **Attest** über eine **ausreichende Belastbarkeit für Aufnahmeprüfungen zu Sportausbildungen** oder **bestimmten Berufsausbildungen**. Im Unterschied zur sportmedizinischen Leistungsdiagnostik erfolgt hier **keine Laktatbestimmung** und **keine Trainingsherzfrequenzbestimmung**.

Vorsorgeuntersuchung (Gesundenuntersuchung) - Dauer ca. 30 Minuten

Kostenlos*

Die „Vorsorgeuntersuchung (Gesundenuntersuchung)“ ist ein **Vorsorgeprogramm der Sozialversicherungsträger** und dient der **Erhebung von Risikofaktoren und Früherkennung von Krankheiten, auch wenn noch keine Beschwerden bestehen**. Diese präventivmedizinische Untersuchung beinhaltet eine **Laboruntersuchung**, eine **internistische Untersuchung inklusive Blutdruckmessung sowie ein Ruhe-EKG**. Es erfolgt die Erstellung eines **individuellen kardiovaskulären Risikoprofils**, die **Interpretation Ihrer Befunde** und ein **Beratungsgespräch**.

* Diese Untersuchung kann einmal alle 12 Monate kostenlos durchgeführt werden und wird von uns direkt über die Sozialversicherung abgerechnet!

Spirometrie (Lungenfunktionsdiagnostik)

40 Euro*

Modernste Lungenfunktionsdiagnostik mittels Ultraschallsensorik, inklusive Interpretation, schriftlicher Auswertung und Beratung.

*Nur als Erweiterung einer Leistungsdiagnostik oder einer sportmedizinischen Ordination buchbar!

Präventivmedizinische, Sportmedizinische und Ernährungsmedizinische Ordination (ca. 50 min)

220 Euro

Blutabnahme in der Sportordination

30 Euro

Infusionstherapien - Dauer ca. 30-60 Minuten

Verabreichung einer Eiseninfusion (das Präparat wird von Ihnen bereitgestellt)	100 Euro
Verabreichung einer Eiseninfusion inklusive Ferinject® 500mg	250 Euro
Ferinject® 1000mg	350 Euro

Leistungen unseres Lungenfacharztes

Pulmologische Ordination - Dauer ca. 60 Minuten

180 Euro

Ausführliche Anamnese – insbesondere das Gebiet **Asthma & Sport** betreffend – selbstverständlich aber auch bez. anderer **chronischen Lungenerkrankungen** wie die Raucherlungenerkrankung. **Große Lungenfunktion, Blutgasuntersuchung und FeNO Messung zur Erfassung der Entzündungsaktivität in den Atemwegen.** Vorab sollte – insbesondere bei Raucher:innen – eine Röntgenuntersuchung erfolgen – die Überweisung bekommen Sie zugeschickt. Bei unklaren Fragestellungen werden Sie vorab von unserem Lungenfacharzt kontaktiert, ob gesundheitsspezifische Voruntersuchungen (z.B. Labor, Allergietestung) sinnvoll sind.

Pulmologischer Kurztermin - Dauer ca. 30 Minuten

90 Euro

Dieses Paket dient zur Evaluierung des Verlaufes nach Einleitung einer Therapie bzw. unter Therapie. Dazu zählen Lungenfunktionstests, FeNO-Messungen und Besprechung externer veranlasster Untersuchungen.

Pulmologischer Gesundheitscheck - Ergometrie - (Dauer ca. 90 Minuten)

290 Euro

Die Untersuchung in der Sportordination beginnt mit einem ausführlichen Anamnesegespräch mit unserem **Lungenfacharzt**, in dem Ihr **pulmologischer Status** erhoben wird und bereits bestehende gesundheitliche Probleme und deren Therapieoptionen besprochen werden. Es folgt die detaillierte **Besprechung der Ergebnisse der Laboruntersuchung, eine Bodyplethysmographie (große Lungenfunktion) und eine sportmedizinische pulmologische Untersuchung mit kardio-pulmonalem Status, Ruhe-EKG und Blutdruck.**

Die Durchführung der **Belastungsuntersuchung findet am Fahrradergometer unter EKG-Kontrolle und fachärztlicher Aufsicht statt** - je nach Fragestellung kann auch eine Blutgasanalyse gemacht werden.

Pulmologische Spiroergometrie (Dauer ca. 2,5 Stunden)

695 Euro

In einem **ausführlichen sportmedizinischen Beratungsgespräch mit unserem Lungenfacharzt** wird Ihr aktueller medizinischer Status erhoben. Es werden dabei bereits bestehende gesundheitliche Probleme und deren Therapieoptionen besprochen. Sie erhalten von uns im Vorfeld der Untersuchung eine Laborzuweisung, mit der Sie eine **sportmedizinisch und präventivmedizinisch orientierte Laboruntersuchung** durchführen lassen.

Es werden **mögliche Therapieoptionen nach dem neuesten Stand der medizinischen Forschung** besprochen. Wir definieren **gemeinsam mit Ihnen** sowohl Ihre **sportlichen als auch Ihre gesundheitlichen Ziele.**

Mittels modernster **medizinisch validierter Seca mBCA Ultra Analyse** erfolgt die **Bestimmung Ihrer Körperzusammensetzung** (Muskelmasse, Fettmasse, Ganzkörperwasser).

Die **Spiroergometrie** beinhaltet eine Untersuchung der **Lungenfunktion in Ruhe und unter Belastung.** Es können dadurch **Lungenfunktionsstörungen** ausgeschlossen werden und durch die Analyse der **Atemgase (O₂ und CO₂)** erhalten wir einen noch genaueren Einblick in Ihre **Lungenfunktion**, Ihren **Muskelstoffwechsel** und in die **Funktion Ihres Herz-Kreislaufsystems.** Wir bestimmen bei der Spiroergometrie Ihre **VO₂Max**, die das **Bruttokriterium der Leistungsfähigkeit** und einen wichtigen **Parameter für Ihre Gesundheit** darstellt.

Im Anschluss erhalten Sie sowohl ein **medizinisches Abschlussgespräch** mit unserem **Lungenfacharzt** als auch ein **sportwissenschaftlichen Beratungsgesprächs** mit individuell auf Ihre Ziele und Ihr Zeitbudget abgestimmten **Bewegungs- oder Trainingsempfehlungen.**

Bitte beachten Sie: Die Spiroergometrie ist nicht geeignet, um aktuelle Beschwerden z.B. bei Asthma bronchiale abzuklären. Bitte vereinbaren Sie ggf. zumindest einen **Pulmologischen Kurztermin** zur Voruntersuchung, um einen ersten Überblick zu erlangen und um zu klären, ob eine Spiroergometrie zum gegenwärtigen Zeitpunkt sinnvoll ist.

Sportwissenschaftliche Angebote

Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik mit Laktat - Dauer ca. 2 Stunden

195 Euro

Die **sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik mit Laktat** dient der **Erhebung Ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit**, der **Verlaufskontrolle Ihrer Leistungsentwicklung** und einer **Trainingsadaption**.

Diese Untersuchung beinhaltet **keine medizinische Abklärung**, sollte **nur bei gutem und überprüftem Gesundheitszustand durchgeführt werden** und ist daher für **Sportler:innen ohne medizinische Fragestellungen geeignet**.

Im Rahmen der Vorbesprechung mit unserer **Sportwissenschaftlerin** bzw. unserem **Sportwissenschaftler** wird eine **detaillierte Trainingsanamnese** der letzten Trainingswochen bzw. -monate erhoben. Im Anschluss erfolgt die Durchführung der **Leistungsanalyse am Fahrrad- oder Laufbandergometer unter sportwissenschaftlicher Aufsicht**. Sie können Ihre **Laktatdiagnostik** sowohl auf unserem **Hochleistungslaufband Lode Katana Sport®**, am **Excalibur Radergometer®** oder mit **Ihrem eigenen Rad am Cyclus 2®** durchführen. Bei diesem **Stufentest mit Laktat- und Glukosebestimmung** wird Ihre **aktuelle Leistungsfähigkeit** bzw. die **Leistungsentwicklung seit der letzten Diagnostik** erhoben. Nach Auswertung der Daten und **Anpassung Ihrer individuellen Trainingsherzfrequenzbereiche** werden die Ergebnisse der Analyse, sowie das weitere Training im Rahmen des **ausführlichen sportwissenschaftlichen Beratungsgesprächs**, erläutert. Sie erhalten **individuell auf Sie, Ihr Zeitbudget und Ihr persönliches Ziel abgestimmte Trainingsempfehlungen**.

Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik mit Laktat und Spiroergometrie - Dauer ca. 2,5 Stunden

305 Euro

Die **sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik mit Laktat und Spiroergometrie** erweitert Ihre Untersuchung noch um eine **Bestimmung der Atemgase (O₂ & CO₂) unter Belastung**. Durch die **Kombination von Laktat und Spiroergometrie (der Goldstandard in der Leistungsdiagnostik)** bestimmen wir zusätzlich ihren **FATmax Bereich** und Ihren **Kohlenhydratbedarf unter Belastung**. Wir bestimmen Ihre **metabolischen und ventilatorischen Schwellen** und ermitteln Ihre **VO₂max** - die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität, das Bruttokriterium der Leistungsfähigkeit. Auch diese Untersuchung können Sie sowohl auf unserem **Hochleistungslaufband Lode Katana Sport®**, am **Excalibur Radergometer®** oder mit **Ihrem eigenen Rad am Cyclus 2®** durchführen. Sie erhalten auch hier im Rahmen des **ausführlichen sportwissenschaftlichen Beratungsgesprächs** **individuell auf Sie, Ihr Zeitbudget und Ihr persönliches Ziel abgestimmte Trainingsempfehlungen**.

Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch - Dauer ca. 30-60min

90-150 Euro

Trainingsanamnese, Trainingsanalyse und individuelle Trainingsempfehlungen

“Race package” zu Deinem Wettkampf - Dauer 2x 30min

150 Euro

Sportwissenschaftliche Wettkampfberatung mit Besprechung vor dem Wettkampf (Renneinteilung, Ernährung, letzte Fragen) und Nachbesprechung mit Wettkampfanalyse sowie Optimierungstipps für zukünftige Ziele.

Persönlicher 4-Wochen Trainingsplan - Trainingscoaching

Preise siehe Tabelle auf Seite 12

Laufende Trainingsprozessdiagnostik und regelmäßiges sportwissenschaftliches Feedback

Personal Training - Dauer ca. 50min

120 Euro

One-to-one Coaching, Kraft- oder Koordinationstraining bzw. Lauftechniktraining, inkl. Biofeedback
In den Räumlichkeiten der Sportordination

HRV (Herzratenvariabilität) – Kurzzeitmessung

90 Euro*

Wir analysieren bei dieser Untersuchung Ihr **vegetatives Nervensystem** und bestimmen damit Ihre **Regenerationsfähigkeit und Ihren derzeitigen Stresslevel**. Ihr Herzschlag ist, auch wenn er rhythmisch erscheint, niemals völlig konstant. Die geringen Zeitunterschiede zwischen den einzelnen Herzschlägen werden als **Herzratenvariabilität** bezeichnet und geben uns Feedback über Ihre **Stressbelastung, Ihren Erholungs- und Trainingszustand**. Mit der HRV kann individuell auf Ihre jeweilige Lebenssituation Rücksicht genommen werden. Es können Phasen hoher Stressbelastung oder eingeschränkter Regenerationsfähigkeit, die im Extremfall bis zum „Burn out“ oder zum Übertraining führen, rechtzeitig erkannt und Gegenmaßnahmen gesetzt werden.

Lauftechnikanalyse - Dauer 60-150 Minuten

Preise und Pakete siehe Tabelle auf Seite 10

Die Lauftechnikanalyse liefert uns wichtige Informationen zu Ihrer **Laufökonomie** und Ihrem **Laufstil**. Bei der **Lauftechnikanalyse** wird durch unsere **Sportwissenschaftlerin** bzw. unseren **Sportwissenschaftler** eine Anamnese Ihres Trainingsstatus durchgeführt und Ihr derzeitiger Laufstil mittels Videoaufnahmen analysiert. Neben dem **statischen/dynamischen Screening Ihrer Beinachsen** und einer **Erhebung Ihrer Fußstellung mittels eines Podoskops**, werden mögliche **muskuläre Dysbalancen durch ein Muskelfunktionsscreening** ermittelt. Eine **individuelle Lauftechnikempfehlung** und ein dazu **passender Laufschuh** können Ihre **Laufperformance** deutlich verbessern und Ihre **Probleme/Schmerzen fühlbar reduzieren**. Jede Laufleistung ist stark vom **persönlichen Laufstil** abhängig und kann durch ein **strukturiertes Training** (Häufigkeit - Dauer - Intensität) in Kombination mit **Lauftechniktraining/Laufschule** verbessert werden.

Bodycompositionanalyse mit Seca mBCA Ultra Messung

55 Euro*

Die **Seca mBCA Ultra** ist die BIA-Lösung für die überragend genaue Bestimmung der Körperzusammensetzung. Seine einzigartige **medizinische Validierung** gegen **Ganzkörper-MRT** (Skelettmuskelmasse), **4C-Modell** (Fettmasse) und **D2O Dilution** (Ganzkörperwasser) sorgt für **verlässliche** und **medizinisch relevante Ergebnisse**. Die Validierungsstudien sind vollständig und transparent veröffentlicht u. a. im „European Journal of Clinical Nutrition“.

Nur als Erweiterung einer Leistungsdiagnostik, einer sportmedizinischen Ordination, einer sportwissenschaftlichen Beratung, eines Personal Trainings oder einer Ernährungsberatung buchbar!

*Nur als Erweiterung einer Leistungsdiagnostik oder einer sportwissenschaftlichen Beratung bzw. Ordinationsleistung buchbar.

Individuelles Trainingscoaching		
Betreuungszeitraum	Feedback	monatliche Betreuungspauschale
Trainingsbetreuung - BASIC		
3 Monate	Monatliches Feedback	110 Euro
6 Monate	Monatliches Feedback	100 Euro
12 Monate	Monatliches Feedback	90 Euro
Trainingsbetreuung - CLASSIC		
3 Monate	14-tägiges Feedback	170 Euro
6 Monate	14-tägiges Feedback	150 Euro
12 Monate	14-tägiges Feedback	130 Euro
Trainingsbetreuung - PREMIUM		
3 Monate	Wöchentliches Feedback	250 Euro
6 Monate	Wöchentliches Feedback	220 Euro
12 Monate	Wöchentliches Feedback	190 Euro
Multisportzuschlag (z.B. Triathlon) 40 Euro pro Monat		

Lauftechnikanalyse im Überblick			
	Lauftechnik Analyse BASIC	Lauftechnik Analyse CLASSIC	Lauftechnik Analyse PREMIUM
Anamnese	✓	✓	✓
Sichtbefund	✓	✓	✓
Fußdruckmessung	✓	✓	✓
Muskelscreening	✓	✓	✓
Videoanalyse	2-seitig	3-seitig	3-seitig
Laufstilkontrolle	✓	✓	✓
Trainingstipps	✓	✓	✓
Schuhberatung	✓	✓	✓
Auswertung	✓	✓	✓
Lauftechniktraining in der Praxis (outdoor)			✓
geschätzte Dauer	60 min	90 min	90 min + 60 min
Kosten	180 Euro	240 Euro	320 Euro

Ernährungswissenschaftliche Beratung

Beratungsthemen: Gewichtsmanagement, Sporternährung, Optimierung des Essverhaltens, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom, Wettkampfernährung und noch vieles mehr.

Ernährungsberatung (Dauer ca. 50 min)

120 Euro

Ernährungsanamnese, Analyse und Optimierung des Essverhaltens

Ernährungsberatung bei Kraft- oder Ausdauersport, Beratung zu Nahrungsergänzungsmitteln, Empfehlungen vor/während/nach dem Training, Wettkampfvorbereitung, Ernährung bei Muskelaufbau und Fettreduktion, individuelle Makronährstoffverteilung, Grund- und Ruheumsatzmessung (nach Bedarf)

Als Erweiterung einer Leistungsdiagnostik

100 Euro

Ernährungsberatung Folgetermin (Dauer ca. 25 min)

70 Euro

Weiterführendes Ernährungscoaching zur Verlaufskontrolle.

Ernährungs- und Stoffwechselanalyse mittels indirekter Kalorimetrie (Dauer ca. 90 min)

220 Euro

Ernährungsanamnese, Analyse und Optimierung des Essverhaltens, Grundumsatz- und Ruheumsatzmessung durch die breath-by-breath-Messung, schriftliche Zusammenfassung.

Vital- und Ernährungspakete (Ernährungscoaching maximal 3 Monate)

340 Euro

Sie erhalten in **einem Beratungstermin mit unserer Ernährungsexpertin** eine **umfassende Analyse Ihrer derzeitigen Ernährungsgewohnheiten und individuelle Ernährungsempfehlungen**. In weiterer Folge wird **einmal monatlich** eine **persönliche Ernährungsberatung und Verlaufskontrolle** über einen **Betreuungszeitraum von 3 Monaten** durchgeführt. Durch **Kontrollmessungen** (zu Beginn & am Ende des Coachingzeitraums) Ihrer **Körperzusammensetzung** (Körperfett, Skelettmuskelmasse, Wasseranteil) wird der Verlauf dokumentiert und ein Erfolg sichtbar. Die Pakete enthalten ein Kennenlerngespräch in dem Ihre individuellen Wünsche erhoben werden, inkl. Bestimmung **Ihrer Körperzusammensetzung** mittels **Bodycompositionsanalyse mit Seca mBCA Ultra BIA Messung** (ca. 25 Minuten). Es erfolgt eine Auswertung Ihres Ernährungsprotokolls und weitere 3 Ernährungsberatungen über einen Zeitraum von maximal 3 Monaten: 1.Termin ca. 50 Minuten, 2 Folgetermine jeweils ca. 25 Minuten.

Schwerpunkt Gewichtsreduktion oder Schwerpunkt Gewichtszunahme: Mahlzeitengestaltung und -vorschläge, Rezepte für spezifische Personengruppen (Kinder & Jugendliche, Schichtarbeit, Home-Office, Senioren, etc.), Motivation, Begleitung und Unterstützung bei der Umsetzung, ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeitengestaltung, optimale Makronährstoffzusammensetzung, an persönliche Zielsetzung angepasste Rezepte, Motivation, Begleitung und Unterstützung bei der Umsetzung.

Ernährungsumstellung mit Begleitung (Betreuungszeitraum 8 Wochen)

590 Euro

Nach dem Kennenlerngespräch, in dem Ihre individuellen Wünsche erhoben werden und der Bestimmung **Ihrer Körperzusammensetzung** (Fettmasse, Skelettmuskelmasse, Ganzkörperwasser) mittels **Bodycompositionanalyse mit seca mBCA 555 BIA Messung** (ca. 25 Minuten) folgen noch **7 weitere Beratungstermine** (1. Termin ca. 50 Minuten, 6 Folgetermin ca. 25 Minuten).

Die Betreuung erfolgt über 8 Wochen mit wöchentlichem Ernährungsprotokoll + Feedback: Individuelle Mahlzeitengestaltung und -vorschläge, Unterstützung beim Lebensmitteleinkauf, Rezepte, Motivation, Begleitung und Unterstützung bei der Umsetzung.



Wichtige Informationen zu unseren Ordinationsleistungen

Keine Kassen, eingeschränkt barrierefrei! Da es sich bei unserer Ordination um eine **Wahlarztordination** handelt, ist eine **direkte Verrechnung über die gesetzlichen Gesundheits- und Krankenversicherungen nicht möglich.**

Bei allen Leistungen ist **im Falle einer medizinischen Indikation eine teilweise Rückvergütung mit Ihrer gesetzlichen Gesundheits- und Krankenkasse (80 % der Kassenleistung) bzw. eine volle Kostenübernahme durch Ihre private Krankenzusatzversicherung (Wahlarztтарif) möglich.**

Selbständige Unternehmer (SVS Versicherte) erhalten jährlich von der Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft den sogenannten "**Gesundheitshunderter**".

Da die Sportordination **offizieller Kooperationspartner der SVS** ist, zahlt die SVS der gewerblichen Wirtschaft **100 Euro Kostenersatz für viele unserer gesundheitsfördernden Maßnahmen.** Weitere Infos zum "Gesundheits-100er" finden Sie auf der SVS-Website.

Für alle "20-jährigen" (Im Alter von 20 bis 29 Jahren) gewähren wir einen Rabatt von 20% auf die medizinische Erstuntersuchung.

Bitte beachten Sie, dass alle Blutlaboruntersuchungen über externe Laborzentren durchgeführt und abgerechnet werden. Die Kosten für die Blutuntersuchungen werden bei einer Deckung durch eine gesetzliche Krankenversicherung oder private Krankenzusatzversicherung von den Versicherungsträgern bezahlt und nur bei unzureichender Deckung von den Laborzentren direkt an Sie in Rechnung gestellt.