



Präventivmedizin
Training & Ernährung
Individual- & Personal Training
Laufstilanalyse & Laufschuhberatung
Sportmedizinische Leistungsdiagnostik

Leistungsspektrum und Preisliste 2015

Leistungspakete im Überblick

	Vital Paket (3 Monate Betreuungszeitraum)	Komplettpaket (ca. 4,5 Stunden)	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik Premium HRV (Dauer ca. 3 Stunden)	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik Classic plus (Dauer ca. 2 Stunden)	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik Classic (Dauer ca. 2 Stunden)	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik Basic (Dauer ca. 2 Stunden)	Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik (Dauer ca. 2 Stunden)	Sportmedizinischer Gesundheitscheck (Dauer ca. 1 Stunde)
Sportmedizinische Anamnese	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Trainingsanamnese	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Sportmedizinische Untersuchung mit Ruhe-EKG, Blutdruck & kardiopulmonalem Status	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Belastungsergometrie am Fahrrad- bzw. Laufbandergometer	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓ nur Radergometer
Lakatstufentest am Fahrrad- bzw. Laufbandergometer	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Beurteilung der sportmedizinischen Belastbarkeit	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Auswertung der sportlichen Leistungsfähigkeit	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Ermittlung der Trainingsherzfrequenzbereiche	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Ausführliches ärztliches Beratungsgespräch	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Ausführliches sportwissenschaftliches Beratungsgespräch	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Schriftliche individuelle Trainingsempfehlungen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Gesundheitszeugnis für Wettkämpfe	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
Präventiv- & Sportmedizinische Laboruntersuchung	✓	✓	✓	✓	✓			
Body Composition (Körperfettanalyse mit Futrex®-Infrarot Messtechnik) inkl. Auswertung und Interpretation	✓	✓	✓	✓	✓			
S3 Check (Stabilität, Sensomotorik und Symmetrie) inkl. Auswertung und Beratungsgespräch		✓						
Muskelfunktions- und Gelenksdiagnostik inklusive Dr. Wolff-Back-Check-Analyse zur Evaluierung möglicher muskulärer Dysbalancen (Abschwächung / Verkürzung) inkl. Auswertung und Beratung		✓						
Umfassende Ernährungsberatung sowie über 3 Monate 1x/Monat eine persönliche Ernährungsbesprechung und Verlaufskontrolle, regelmäßige Körperfettmessung	✓							
Lungenfunktionstest (Spirometrie)		✓	✓					
Spurenelement- und Mineralstoffanalyse im Vollblut inkl. Beratungs- und Therapiegespräch		✓	✓	✓				
Zweiter Besprechungstermin mit persönlichem Beratungsschwerpunkt innerhalb von 2 Monaten (Labor, Training, Ernährung) – nur bei Ersttermin!		✓	✓	✓				
HRV (Herzratenvariabilitätsmessung) zur Analyse des vegetativen Nervensystem und zur Beurteilung von Stressbelastung, Erholungszustand und Trainingszustand		✓	✓					
Erstdiagnostik	490,- Euro	590,- Euro	490,- Euro	360,- Euro	270,- Euro	230,- Euro	-	130,- Euro
Folgediagnostik (innerhalb von 18 Monaten)				-20%			150,- Euro	-
Folgediagnostik (innerhalb von 4 Monaten)				-30%			130,- Euro	-

Schüler und Studenten (alle bis zum vollendeten 27.LJ) erhalten im Rahmen der Erstdiagnostik einen Rabatt von 20%

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

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Basic (Dauer ca. 2 Stunden)

230 Euro

Die Untersuchung beginnt mit einem ausführlichen Anamnesegespräch mit unserem Sportarzt, in dem Ihre medizinische und sportliche Vergangenheit erhoben wird. Es werden dabei Risikofaktoren eruiert und bereits bestehende gesundheitliche Probleme und deren mögliche Therapieoptionen besprochen. Wir definieren gemeinsam mit Ihnen sowohl Ihre sportlichen als auch Ihre medizinischen Ziele. Im Anschluss erfolgt die sportmedizinische Durchuntersuchung mit der Erhebung Ihres kardio-pulmonalen Status, Ruhe-EKG, Blutdruck sowie die Durchführung der Leistungsanalyse am Fahrrad- oder Laufbandergometer unter EKG-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 bestimmt. Wir erheben Ihre Stärken und Schwächen und nach Auswertung der Daten und der Bestimmung Ihrer individuellen Trainingsbereiche werden die Ergebnisse im Rahmen eines ausführlichen sportärztlich/sportwissenschaftlichen Beratungsgesprächs erörtert. Sie erhalten dabei individuell auf Ihre Ziele und Ihr Zeitbudget abgestimmte Trainingsempfehlungen sowie bei Bedarf ein Gesundheitszeugnis für geplante Wettkämpfe.

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik – Classic (Dauer ca. 2 Stunden)

270 Euro

Zusätzlich zum Basic-Paket:

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 möglichen Mangelkrankungen. Es werden mögliche Therapieoptionen nach dem neuesten Stand der medizinischen Forschung besprochen. Zusätzlich zur Laboruntersuchung bestimmen wir beim Classic Paket Ihre **Körperzusammensetzung** (Körperfett, fettfreie Masse, Wasseranteil) mittels Futrex®-Infrarot Messtechnik. Im Anschluss erfolgt eine ausführliche Besprechung der schriftlichen Auswertungen, der Ergebnisinterpretation und der geplanten Zielsetzung.

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik – Classic plus (Dauer ca. 2 Stunden)

360 Euro

Zusätzlich zum Classic-Paket:

Die durchgeführte Laboruntersuchung des Classic Paketes wird durch eine spezielle Analyse von **Orthomolekularen Parametern** wie **Spurenelementen** und **Mineralstoffen** im **Vollblut** und **Vitamin-Analysen** erweitert und die Ergebnisse in einem **zusätzlichen Beratungstermin** in der Ordination besprochen. Zusätzlich wird eine **Spirometrie** (Lungenfunktionsdiagnostik) mittels modernster Ultraschall Sensorik durchgeführt und der schriftliche Befundbericht mit Ihnen in der Ordination besprochen.

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik – Premium HRV (Dauer ca. 3 Stunden)

490 Euro

Zusätzlich zum Classic plus:

Das Premiumpaket beinhaltet zusätzlich zum Classic Plus Paket eine **HRV-Messung (Herzratenvariabilität)**, die im Rahmen einer Kurzzeitanalyse in der Ordination erfolgt. Unser Sportmediziner analysiert dabei Ihr vegetatives Nervensystem und kann damit auch Ihren derzeitigen Stresslevel bestimmen. Denn 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 und Ihnen ein Feedback über Ihre Stressbelastung, Ihren Erholungs- und Trainingszustand. Die HRV ist ein individuell von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlicher Wert und kann nicht mit allgemeinen Grenzwerten definiert werden – ähnlich den Herzfrequenz-Trainingsbereichen in der Trainingssteuerung. 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, erkannt werden und rechtzeitig darauf reagiert werden.

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Komplett Paket (Dauer ca. 2 x 2 Stunden)

590 Euro

Zusätzlich zum Premium HRV:

In diesem ca. 2 mal 2 Stunden dauernden Termin erfolgt eine **ganzheitliche Analyse Ihrer motorischen Fähigkeiten** (Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit). Zusätzlich zum Premium HRV Paket wird mittels **MFT® S3-Check** Ihre muskuläre Stabilität, Ihr Sensomotorisches System (Gleichgewicht) und die Symmetrie Ihrer Muskulatur überprüft. Wir bestimmen mögliche Dysbalancen sowie Verkürzungen und Abschwächungen Ihres muskulären Systems mittels einer **manuellen Muskelfunktions- und Gelenkdiagnostik nach Vladimir Janda®** und erweitern diese Untersuchung mit dem **Dr. Wolff-Back-Check®** Analysesystem.

Vital Paket (Betreuungszeitraum für 3 Monate)

490 Euro

Zusätzlich zum Classic-Paket:

Das Vital Paket hat den Schwerpunkt der **Gewichts- und Ernährungsoptimierung**. Als Erweiterung zum Classic Paket erhalten Sie in einem **zusätzlichen Besprechungstermin** mit unserer Diätologin/Ernährungswissenschaftlerin eine **umfassende Ernährungsanalyse** Ihrer derzeitigen Ernährungsgewohnheiten mittels einer detaillierten Ernährungsanamnese, eine Analyse Ihrer Nährstoffaufnahme an Hand eines **7-Tage-Ernährungsprotokolls** und eine ausführliche Befundbesprechung. In weiterer Folge wird **ein mal monatlich** eine **persönliche Ernährungsbesprechung und Verlaufskontrolle** über einen **Betreuungszeitraum von 3 Monaten** durchgeführt. Durch regelmäßige Kontrollmessungen Ihrer **Körperzusammensetzung** (Körperfett, fettfreie Masse, Wasseranteil) wird der Verlauf dokumentiert und ein Erfolg rasch sichtbar.

Re-Check Kontrolluntersuchungen - Folgetermine

Vergünstigungen bei Folgediagnostiken siehe Tabelle im Anhang

Ernährungsberatung (Diätologin / Ernährungswissenschaftlerin) Dauer ca. 60 min
Dauer ca. 30 min

90 Euro
45 Euro

Ernährungsanalyse (Diätologin / Ernährungswissenschaftlerin)

210 Euro

Es wird eine **umfassende Ernährungsanalyse** Ihrer derzeitigen Ernährungsgewohnheiten mittels einer detaillierten Ernährungsanamnese und einer Analyse Ihrer Nährstoffaufnahme an Hand eines 7-Tage-Ernährungsprotokolls durchgeführt. Im ausführlichen Befundbesprechung erhalten Sie Ernährungsempfehlungen und Verbesserungsvorschläge.

Vorsorgeuntersuchung Neu - sportmedizinisch orientiert (Dauer ca. 30 Minuten)

Kostenlos*

Die „Vorsorgeuntersuchung neu“ ist ein Vorsorgeprogramm der Sozialversicherungsträger und dient der Erhebung von Risikofaktoren und Erkennung von Krankheiten, auch wenn oft noch keine Beschwerden ersichtlich sind. Diese präventivmedizinische Untersuchung beinhaltet eine Laboruntersuchung, eine internistische Untersuchung inklusive Blutdruck sowie ein Ruhe-EKG. Es erfolgt die Erstellung eines individuellen kardiovaskulären Risikoprofils, die Interpretation Ihrer Befunde und ein ausführliches Beratungsgespräch.

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

Sportmedizinischer Gesundheitscheck – Ergometrie (Dauer ca. 1 Stunde)

130 Euro

Die Untersuchung beginnt mit einem ausführlichen Anamnesegespräch mit dem **Sportarzt**, in dem Ihre medizinische und sportliche Vergangenheit erhoben wird. Es werden dabei Risikofaktoren eruiert und bereits bestehende gesundheitliche Probleme und deren mögliche Therapieoptionen besprochen. Im Anschluss erfolgt die sportmedizinische Untersuchung mit kardio-pulmonalem Status, Ruhe-EKG, Blutdruck sowie die Durchführung der Belastungsuntersuchung am Fahrradergometer unter EKG-Kontrolle und sportmedizinischer Aufsicht. Im Rahmen der sportmedizinischen Leistungsanalyse wird die Belastbarkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems überprüft. Im Gegensatz zur sportmedizinischen Leistungsdiagnostik erfolgt bei dieser Untersuchung keine Laktatbestimmung und keine Trainingsherzfrequenzbestimmung.

Präventivmedizinische, Sportmedizinische und Ernährungsmedizinische Ordination **60-120 Euro**
(je nach Zeitaufwand 30-60 min)

Trainingsberatungsgespräch

60-120 Euro

Trainingsanamnese, Trainingsanalyse und individuelle Trainingsempfehlungen
(je nach Zeitaufwand 30-60 min)

Individueller 4-Wochen Trainingsplan – Trainingscoaching

Preise siehe Tabelle im Anhang

Laufende Trainingsprozessdiagnostik und regelmäßiges sportwissenschaftliches Feedback

Personal Training (Dauer: 60 min)

80 Euro

One-to-one coaching (Schwimm-, Lauf-, Radtechniktraining sowie Kraft- oder Koordinationstraining), inklusive Anfahrt in Wien

Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik (Dauer ca. 2 Stunden)

130-150 Euro

Die sportwissenschaftliche Untersuchung dient der **Verlaufskontrolle** der **Leistungsentwicklung** und der **Trainingsadaptation**. Im Rahmen der Vorbesprechung mit unserem **Sportwissenschaftler** wird eine detaillierte Trainingsanamnese der letzten Trainingswochen und Trainingsmonate erhoben. Im Anschluss erfolgt die Durchführung der Leistungsanalyse am Fahrrad- oder Laufbandergometer unter sportwissenschaftlicher Aufsicht. Bei diesem Stufentest mit Laktat- und Glukosebestimmung wird die aktuelle Leistungsfähigkeit und die Leistungsentwicklung seit der letzten Diagnostik bestimmt. Nach der Auswertung der Daten und der Anpassung Ihrer individuellen Trainingsherzfrequenzbereiche werden die Ergebnisse und das weitere Training im Rahmen des ausführlichen sportwissenschaftlichen Beratungsgesprächs erörtert.

Da diese Untersuchung keine medizinische Abklärung beinhaltet, muss im Vorfeld eine Erstdiagnostik in unserer Ordination zur medizinischen Freigabe erfolgen! Die sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik ist nicht als Erstdiagnostik buchbar!

Sportwissenschaftliche Kraft- und Muskelfunktionsdiagnostik (Dauer ca. 2 Stunden)

150 Euro

Diese Untersuchung dient der **sportlichen Analyse Ihres muskulären Systems**. Die Untersuchung beginnt mit einem ausführlichen Anamnesegespräch mit unserem **Sportwissenschaftler**, in dem Ihre **sportliche Vorgeschichte** erhoben wird. Wir definieren gemeinsam mit Ihnen Ihre **sportlichen Ziele**. In der anschließenden Analyse ermitteln wir **mögliche Dysbalancen** sowie **Verkürzungen und Abschwächungen Ihres muskulären Systems** mittels einer **manueller Muskelfunktions- und Gelenksdiagnostik nach Vladimir Janda®** und erweitern diese Untersuchung mit dem **Dr. Wolff-Back-Check®** Analysesystem. Im anschließenden ausführlichen Abschlussgespräch erhalten Sie eine schriftliche Auswertung Ihrer Ergebnisse und individuell auf Sie abgestimmte Trainingsempfehlungen.

Da diese Untersuchung keine medizinische Abklärung beinhaltet, muss im Vorfeld eine medizinische Abklärung in unserer Ordination zur medizinischen Freigabe erfolgen! Die sportwissenschaftliche Kraft- und Muskelfunktionsdiagnostik ist nicht als Erstdiagnostik buchbar!

Sportmedizinische Kraft- und Muskelfunktionsdiagnostik (Dauer ca. 2 Stunden)

190 Euro

Diese Untersuchung dient der **medizinischen Analyse Ihres muskulären Systems**. Die Untersuchung beginnt mit einem ausführlichen Anamnesegespräch mit unserem **Sportarzt**, in dem Ihre **medizinische und sportliche Vorgeschichte** erhoben wird. Es werden dabei Risikofaktoren eruiert und bereits bestehende gesundheitliche Probleme und deren mögliche Therapieoptionen besprochen. Wir definieren gemeinsam mit Ihnen sowohl Ihre **sportlichen als auch Ihre medizinischen Ziele**. Es folgt eine sportmedizinische Durchuntersuchung mit der Erhebung Ihres kardio-pulmonalem Status, Ruhe-EKG und Blutdruck. In der anschließenden Analyse ermitteln wir **mögliche Dysbalancen** sowie **Verkürzungen und Abschwächungen Ihres muskulären Systems** mittels einer **manueller Muskelfunktions- und Gelenksdiagnostik nach Vladimir Janda®** und erweitern diese Untersuchung mit dem **Dr. Wolff-Back-Check®** Analysesystem. Im anschließenden ausführlichen Abschlussgespräch erhalten Sie eine schriftliche Auswertung Ihrer Ergebnisse und individuell auf Sie abgestimmte Trainingsempfehlungen.

HRV (Herzratenvariabilität) – Kurzzeitmessung (Dauer ca. 1 Stunde) **150 Euro**

Unser Sportmediziner analysiert bei dieser Untersuchung Ihr vegetatives Nervensystem und kann damit auch Ihren derzeitigen Stresslevel bestimmen. 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 ein 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, erkannt werden und rechtzeitig darauf reagiert werden.

MFT-S3 Check® **60 Euro**

Koordinationstest zur Überprüfung der Stabilität, Sensomotorik und Symmetrie. In der anschließenden sportwissenschaftlichen Beratung werden detailliert Ihre Testergebnisse besprochen und Ihnen Methoden und Übungen zur Verbesserung Ihrer koordinativen Fähigkeiten gezeigt.

Spirometrie (Lungenfunktionsdiagnostik) **30 Euro***

Modernste Lungenfunktionsdiagnostik mittels Ultraschall Sensorik, inklusive Interpretation, schriftlicher Auswertung und Beratung

*Nur als Erweiterung einer Leistungsdiagnostik, einer sportmedizinischen Ordination oder einer sportwissenschaftlichen Beratung buchbar!

Futrex®-Körperfettmessung **25 Euro***

Körperfettanalyse mit Infrarot Messtechnik inkl. schriftlicher Auswertung, Interpretation & Beratung

*Nur als Erweiterung einer Leistungsdiagnostik, einer sportmedizinischen Ordination oder einer sportwissenschaftlichen Beratung buchbar!

Laufstilanalyse (Dauer je nach Paket zwischen 30-90 Minuten) **Preise und Pakete siehe Tabelle im Anhang**

Bei der **Lauf- & Bewegungsanalyse** sowie **Laufstil- & Laufschuhberatung** wird durch unseren Lauftechnikexperten und Sportwissenschaftler Ihr derzeitiger Laufstil mittels Hochgeschwindigkeitskameras analysiert und durch individuelle Trainingsempfehlungen optimiert. Ein falscher Laufschuh oder ein nicht optimaler Laufstil kann zu Fehlbelastungen und Überlastungen Ihres Bewegungsapparates führen, damit Schmerzen verursachen und den Spaß am Laufen massiv einschränken. Auch Ihre Laufperformance ist sehr von Ihrem Laufstil abhängig und kann durch ein gezieltes Training verbessert werden.


Ermäßigung für Vereins-, Firmen- und Gruppenbetreuungen

Spezielle Vergünstigungen auf individuelle Anfrage


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

Terminvereinbarung unter Tel.: +43 (0)1 2280028 DW 20 bzw. unter office@sportordination.com

Individueller Trainingsplan - Trainingscoaching

	Monatliches Feedback	14-tägiges Feedback	Wöchentliches Feedback	monatliche Betreuungspauschale
Betreuungszeitraum				
Trainingsbetreuung - BASIC				
3 Monate	✓			110 Euro
6 Monate	✓			100 Euro
12 Monate	✓			90 Euro
Trainingsbetreuung - CLASSIC				
3 Monate	✓	✓		130 Euro
6 Monate	✓	✓		120 Euro
12 Monate	✓	✓		110 Euro
Trainingsbetreuung - PREMIUM				
3 Monate	✓	✓	✓	150 Euro
6 Monate	✓	✓	✓	140 Euro
12 Monate	✓	✓	✓	130 Euro
Individuelle Pakete, Leistungs- bzw. Hochleistungssport auf Anfrage				

Laufstilanalyse im Überblick

	Laufschuhcheck	Laufstilcheck BASIC	Laufstilcheck CLASSIC	Laufstilcheck PREMIUM
Anamnese	✓	✓	✓	✓
Sichtbefund	✓	✓	✓	✓
Fußdruckmessung	✓	✓	✓	✓
Muskelscreening		✓	✓	✓
Videoanalyse	1-seitig	2-seitig	3-seitig	3-seitig
Laufstilkontrolle			✓	✓
Trainingstipps		✓	✓	✓
Schuhberatung	✓	✓	✓	✓
Auswertung	✓	✓	✓	✓
Lauftechniktraining in der Praxis				✓
geschätzte Dauer	30min	60min	90min	90min + 60min
Kosten inkl. 20 % USt.	60 Euro	120 Euro	180 Euro	230 Euro

Weitere Informationen unter www.sportordination.com/laufstilanalyse.htm