



Sportmedizin und Training

Zentrum für Gesund, Sportmedizin, Ernährung,
Sportwissenschaften und Trainingstherapie

Leistungsspektrum und Preisliste
Stand 2021

Herzlich Willkommen in der Sportordination

Seit 2008 betreuen wir in der Sportordination Menschen in der Gesundheitsprävention, im Hobbysport und im Hochleistungssport.

Jeder Mensch hat seine individuellen Ziele und Anliegen.

Unser Anspruch ist es, unsere Kunden und Patienten optimal zu betreuen und auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität durch eine persönliche Betreuung und ein gezieltes Training zu unterstützen.

Unser Team in der Ordination stellt sich vor



Dr. med. univ. Robert FRITZ
Medizinische Leitung



Mag. Michael KOLLER, MPH
Sportwissenschaftliche Leitung



Dr. med. univ. Maria Fehrmann
Sportärztin



Mag. Manfred Winkler, Bakk.
Sportwissenschaftler & Trainingstherapeut



Natalie Mentel, MSc
Sportwissenschaftlerin & Trainingstherapeutin



Dr. med. univ. Andreas Kos
Facharzt für Lungenkrankheiten



Angelika Gruber
Teamleitung, Ordinations- & Officemanagement
Firmenbetreuung

Leitfaden zu unserem Leistungsspektrum

Sportmedizinische Leistungen

Sportmedizin - Prävention - Ernährungsmedizin - Orthomolekulare Medizin

Im Rahmen der **sportmedizinischen Leistungsdiagnostiken** überprüfen wir sowohl Ihre **Leistungsfähigkeit**, als auch Ihre **Belastbarkeit** und Ihre **Gesundheit**. Sie werden bei diesen Untersuchungen durch eine(n) **SportmedizinerIn** und eine(n) **SportwissenschaftlerIn** betreut.

Es stehen Ihnen Untersuchungen mit **Spiroergometrie** und/oder **Laktatmessungen**, sowie **umfangreichen Laboruntersuchungen**, wahlweise inklusive **Mineralstoff- und Vitaminanalysen im Vollblut** zur Auswahl. Unsere SportmedizinerInnen sind ausgebildete **ErnährungsmedizinerInnen** und haben Zusatzausbildungen im Bereich der **Orthomolekularen Medizin**. Bei gemessenen Mangelkrankungen, im Rahmen Ihrer Gesundheitsvorsorge oder als Ergänzung einer bereits bestehenden medikamentösen Therapie unterstützen und begleiten wir Sie gerne auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität.

Jede dieser Untersuchungen beinhaltet einen **sportmedizinischen Check-up mit Überprüfung Ihres Herz-Kreislaufsystems**. Sie erhalten 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. Weitere Details finden Sie auf den Seiten 6-10.

Sportwissenschaftliche Leistungen

Sportwissenschaften - Trainingstherapie - Trainingsplanung - Workshops

Sollten Sie **keine medizinische Fragestellung haben**, betreut Sie im Rahmen der **sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik** unser(e) **SportwissenschaftlerIn** während Ihres Termins. Sie können Ihre **Spiroergometrie und/oder Laktatdiagnostik** sowohl auf unserem **Hochleistungslaufband HP Cosmos Pulsar**, am **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 MitarbeiterInnen arbeiten mit dem aktuellsten wissenschaftlichen Know-how. Zusätzlich zu den Untersuchungen in der Ordination bieten wir **auch Feldtests, Lauftechnikanalysen, Lauftechnikseminare und Schwimmworkshops** an. Die Termine finden Sie auf unserer Homepage sowie weitere Infos auf Seite 11-12.

Ernährungsberatung

Gewichtsoptimierung - Ernährungsoptimierung - Sporternährung

Unsere Ernährungsexpertin betreut Sie im Rahmen Ihrer geplanten **Gewichtsreduktion**, bei Fragestellungen zur **Sporternährung** oder bei Fragen zu einer **gesunden und abwechslungsreichen 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. Weitere Infos finden Sie auf Seite 13.

Erweiterungspakete

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

- DLD - Differenzielle Leistungsdiagnostik: „**Für Ihre persönliche Bestzeit!**“
- HRV - Herzratenvariabilität: „**Für eine optimale Regeneration im Sport und im Alltag.**“
- Kraft- und Muskelfunktionsdiagnostikpaket: „**Für mehr Leistungsfähigkeit, Power und Kraft.**“
- Vital- und Ernährungspaket: „**Für ein leichteres Leben.**“

Weitere Informationen finden Sie auf Seite 8.

Leistungsdiagnostikpakete und Erweiterungspakete auf einen Blick



	Sportmedizinische Analysen									Sportwissenschaftliche Analysen		Erweiterungspakete				
	Sportmedizinischer Gesundheitscheck - Ergometrie	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik Laktatstest Basic	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik Laktatstest Classic	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik Laktatstest Classic plus	Sportmedizinischer Gesundheitscheck inkl. Spiroergometrie	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik Spiroergometrie Basic	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik Spiroergometrie Classic	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik Spiroergometrie Classic Plus	PREMIUM Paket	Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik - Laktatstest	Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik - Spiroergometrie	Differenzielle Leistungsdiagnostik	HRV - Herzratenvariabilität (4 Monate Betreuungszeitraum)	Kraft- und Muskel funktionsdiagnostik	Vital- und Ernährungspaket	Trainingsstarterpaket (Nur einmalig buchbar)
Sportmedizinische Anamnese durch SportmedizinerIn	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓							
Trainingsanamnese durch SportwissenschaftlerIn										✓	✓	✓	✓			✓
Körperfettanalyse mit Futrex®-Infrarot Messtechnik inkl. Auswertung und Interpretation			✓	✓												
Präventiv- & Sportmedizinische Laboruntersuchung inkl. Beratungs- und Therapiegespräch	✓		✓	✓	✓											
Spurenelement- und Mineralstoffanalyse im Vollblut inkl. Beratungs- und Therapiegespräch				✓												
Sportmedizinische Untersuchung, Ruhe-EKG, Blutdruck & kardiopulmonaler Status	✓	✓	✓	✓	✓											
Lungenfunktionstest (Spirometrie in Ruhe)					✓	✓	✓	✓	✓							
Belastungsergometrie am Fahrrad- bzw. Laufbandergometer	Fahrrad	Laufbandergometer	✓	✓		Fahrrad	✓	✓	✓							
Spiroergometrie mit EKG und Blutdruckkontrolle Fahrrad- bzw. Laufbandergometer unter med. Aufsicht					Fahrrad											
Spiroergometrie (ohne med. Aufsicht)																
Laktatstufentest am Fahrrad- bzw. Laufbandergometer		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
Beurteilung der sportmedizinischen Belastbarkeit & Gesundheit	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Ermittlung der VO2max					✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Ermittlung der Trainingsherzfrequenzbereiche		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Ermittlung der Trainingsbereiche für leistungsorientiertes Training (Watt od. min/km)		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Bestimmung der Fatmax Zone						✓	✓	✓	✓	✓						
Bestimmung der leistungslimitierenden Schwellen			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
Bestimmung der individuellen körperlichen Energiebereitstellung in Form von Kohlenhydrat- und Fettanteil in Gramm und kcal						✓	✓	✓	✓	✓						
Bestimmung der Bewegungsökonomie (nur am Laufband)						✓	✓	✓	✓	✓						
Auswertung der sportlichen Leistungsfähigkeit		✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓					
Ausführliches ärztliches Beratungsgespräch	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓			
Ausführliches sportwissenschaftliches Beratungsgespräch		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓		✓
Schriftliche individuelle Trainingsempfehlung		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓		
Gesundheitszeugnis für Wettkämpfe		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
MFT® S3 Check (Stabilität, Sensomotorik und Symmetrie) inkl. Auswertung und Beratungsgespräch									✓						✓	
Muskelfunktions- und Gelenkdiagnostik inklusive Dr. Wolff-Back-Check® Analyse zur Evaluierung möglicher muskulärer Dysbalancen (Abschwächung / Verkürzung) inkl. Auswertung und Beratung									✓						✓	
Personal Training									✓						✓	
Umfassende Ernährungsberatung (Dauer 1 Stunde)									✓							✓
3 Monate Coaching: 1x/Monat eine persönliche Ernährungsberatung und Verlaufskontrolle (Dauer 30min) sowie regelmäßige Körperfettmessungen und als Abschlußgespräch ein weiterer Termin über 30 min																✓
HRV (Herzratenvariabilität) Kurzzeitmessung zur Analyse des vegetativen Nervensystem und zur Beurteilung von Regeneration, Stressbelastung und Trainingszustand									✓				✓			
Über 4 Monate tägliche HRV Betreuung mittels Vitalmonitor® inkl. Leihgerät													✓			
Individueller Trainingsplan über 12 Wochen (weitere Infos siehe Trainingspläne)																✓
Geschätzte Dauer	1 Stunde	2,5 Stunden	2,5 Stunden	2,5 Stunden	1,5 Stunde	2,5 Stunden	2,5 Stunden	2,5 Stunden	6 Termine	2 Stunden	2 Stunden	3 Stunden	Coaching über 4 Monate	2 Stunden	Coaching über 3 Monate	12 Wochen
Preis	150,- Euro	270,- Euro	310,- Euro	410,- Euro	250,- Euro	420,- Euro	460,- Euro	560,- Euro	990,- Euro	150,- Euro	250,- Euro	280,- Euro	400,- Euro	185,- Euro	250,- Euro	300,- Euro

Bei Folgediagnostiken innerhalb von 18 Monaten bieten wir einen Stammkundenrabatt bis zu 100,- Euro.

Als Aufpreis zu einer Ordinationsleistung oder Leistungsdiagnostik

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 Kranken(zusatz)versicherung (Wahlarzttarif) möglich!
Schüler und Studenten (alle bis zum vollendeten 27.LJ) erhalten im Rahmen der medizinischen Erstdiagnostik einen Rabatt von 20 %.

Persönlicher Trainingsplan - Trainingscoaching

Betreuungszeitraum				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		130 Euro
6 Monate		14-tägiges Feedback		120 Euro
12 Monate		14-tägiges Feedback		110 Euro
Trainingsbetreuung - PREMIUM				
3 Monate			Wöchentliches Feedback	150 Euro
6 Monate			Wöchentliches Feedback	140 Euro
12 Monate			Wöchentliches Feedback	130 Euro

Lauftechnikanalyse/Laufschuhberatung im Überblick

 <p>SPORT ORDINATION Gesundheit • Training • Therapie</p>	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			✓
geschätzte Dauer	60 min	90 min	90 min + 60 min
Kosten inkl. 20 % USt	120 Euro	180 Euro	230 Euro

Sportmedizinische Leistungsdiagnostikpakete mit Laktat

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Laktattest Basic

270 Euro

(Dauer ca. 2 Stunden)

Die Untersuchung beginnt mit einem ausführlichen Anamnesegespräch mit unserer Sportärztin bzw. unserem Sportarzt, in dem Ihr aktueller medizinischer und sportlicher Status erhoben wird. Es werden dabei Risikofaktoren eruiert und bereits bestehende gesundheitliche Probleme und deren Therapieoptionen besprochen. Wir definieren gemeinsam mit Ihnen sowohl Ihre sportlichen als auch Ihre gesundheitlichen Ziele. Im Anschluss erfolgt eine **umfangreiche sportmedizinische Untersuchung 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 und Ihre Bewegungsökonomie** bestimmt. Wir erheben Ihre Stärken und Schwächen und nach Auswertung der Daten und der **Bestimmung Ihrer individuellen Trainingsherzfrequenzbereiche** werden die Ergebnisse im Rahmen eines **ausführlichen 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 - Laktattest Classic

310 Euro

(Dauer ca. 2,5 Stunden)

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 **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 - Laktattest Classic Plus

410 Euro

(Dauer ca. 2,5 Stunden)

Zusätzlich zum Classic-Paket:

Die durchgeführte Laboruntersuchung des Classic Pakets wird durch eine spezielle Analyse von **Orthomolekularen Parametern** wie **Spurenelementen** und **Mineralstoffen** im **Vollblut** erweitert. Im Rahmen der Vollblutanalyse werden diese Parameter **intrazellulär** gemessen. Dieses Messverfahren ist deutlich genauer als herkömmliche Analyseverfahren im Blutserum, um eine optimale Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen und Spurenelementen bestimmen zu können.

Sportmedizinische Leistungsdiagnostikpaket mit Laktat und Spiroergometrie

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Spiroergometrie Basic

420 Euro

(Dauer ca. 2 Stunden)

Die Untersuchung beginnt mit einem ausführlichen Anamnesegespräch mit unserer Sportärztin bzw. unserem Sportarzt, in dem Ihr medizinischer und sportlicher Status erhoben wird. Es werden dabei Risikofaktoren eruiert und bereits bestehende gesundheitliche Probleme und deren Therapieoptionen besprochen. Wir definieren gemeinsam mit Ihnen sowohl Ihre sportlichen als auch Ihre gesundheitlichen Ziele. Im Anschluss erfolgt eine **umfangreiche sportmedizinische Untersuchung** mit der Erhebung Ihres **kardio-pulmonalen Status, Ruhe-EKG, Blutdruck**, einer **Spirometrie in Ruhe** sowie die Durchführung einer **Spiroergometrie am Rad oder Laufband unter EKG und Blutdruck Kontrolle** und **sportmedizinischer bzw. sportwissenschaftlicher Aufsicht**. Im Rahmen der **sportmedizinischen Spiroergometrie wird sowohl die Belastbarkeit Ihres Herzkreislaufsystems** und Ihrer **Lunge** überprüft, als auch **mittels Analyse der Atemgase** sowie Bestimmung der Laktatwerte **die 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 sportwissenschaftlichen Beratungsgesprächs** erörtert. Sie erhalten dabei individuell auf Ihre Ziele und Ihr Zeitbudget abgestimmte **Trainingsempfehlungen**.

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Spiroergometrie Classic

460 Euro

(Dauer ca. 2,5 Stunden)

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 Mangelerkrankungen. 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 - Spiroergometrie Classic Plus

560 Euro

(Dauer ca. 2,5 Stunden)

Zusätzlich zum Classic-Paket:

Die durchgeführte Laboruntersuchung des Classic Pakets wird durch eine spezielle Analyse von **Orthomolekularen Parametern** wie **Spurenelementen** und **Mineralstoffen** im **Vollblut** erweitert. Im Rahmen der Vollblutanalyse werden diese Parameter **intrazellulär** gemessen. Dieses Messverfahren ist deutlich genauer als herkömmliche Analyseverfahren im Blutserum, um eine optimale Versorgung des Körpers mit Mineralstoffen und Spurenelementen bestimmen zu können.

Premium Paket

990 Euro

Ob für Ihre Gesundheit, als Ausgleich für Ihre hohe Arbeitsbelastung, Ihr Marathon-Erlebnis, Ihre persönliche Bestzeit oder Ihr sportliches Highlight - als Geschenk oder als Investition in Ihre Lebensqualität: Das Paket umfasst insgesamt 6 Beratungstermine - diese Termine müssen in einem Zeitraum von maximal 6 Monaten konsumiert werden!

Das Premium Paket beinhaltet folgende Bausteine:

- ✓ Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - **Spiroergometrie Classic Plus** (Dauer ca. 2,5 Stunden)
- ✓ HRV (Herzratenvariabilität) als Kurzzeitmessung zur Analyse des vegetativen Nervensystem und zur Beurteilung von Regeneration und Stressbelastung
- ✓ Kraft- und Muskelfunktionsdiagnostik Paket „Für mehr Leistungsfähigkeit, Power und Kraft“ (Dauer ca. 2 Stunden)
- ✓ Personal Training (Dauer 1 Stunde)
- ✓ Eine umfassende Ernährungsberatung - Sporternährung/Gewichtsreduktion (Dauer 1 Stunde)
- ✓ Feldtest zur Renntempobestimmung oder ein Lauftechnikseminar oder ein weiteres Personal Training (Krafttraining, Lauftechnik, Entspannungstraining)

Erweiterungspakete

„Für eine optimale Regeneration im Sport und im Alltag“ **HRV - Herzratenvariabilität** (Betreuungszeitraum 4 Monate) **400 Euro***

Das „HRV Coaching“ beinhaltet eine **HRV-Messung (Herzratenvariabilität)**, die im Rahmen einer **Kurzzeitanalyse in der Ordination durchgeführt wird**. Wir analysieren dabei Ihr **vegetatives Nervensystem** und können damit Ihren **derzeitigen Stresslevel und Ihr Regenerationsvermögen** 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 und Ihnen ein Feedback über Ihre momentane **Stressbelastung, Ihren Erholungs- sowie Trainingszustand**. Die HRV ist ein individuell von Mensch zu Mensch völlig unterschiedlicher Wert und kann nicht mit allgemeinen Grenzwerten definiert werden. Im Rahmen unseres Coachings mit Hilfe des **Vitalmonitor® HRV-Analyse-Systems** wird **über 4 Monate täglich Ihr Stresslevel und Ihre Regeneration zu Hause** in Ihrem gewohnten Umfeld gemessen. Sie müssen dafür lediglich jeden Morgen nach dem Aufwachen **ein spezielles EKG-System in Form eines Brustgurts** anlegen und eine **4-minütige Messung** durchführen. Die gemessenen Daten werden **über Ihr Handy an einen gesicherten Server übertragen** und von uns **täglich analysiert und regelmäßig kommentiert**. 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.

„Für mehr Leistungsfähigkeit, Power und Kraft“ **Kraft- und Muskelfunktionsdiagnostik** (Dauer ca. 2 Stunden) **185 Euro***

Hierbei führen wir eine **Analyse Ihrer motorischen Fähigkeiten** (Kraft, Koordination und Beweglichkeit) durch. Es 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. Anschließend wird Ihr ermitteltes Potential im Kraft- oder Technikbereich im Rahmen **eines ausführlichen Beratungsgesprächs** in Kombination mit einem **Personal Training** gezielt ausgebaut.

„Für ein leichteres Leben“ **Vital- und Ernährungspaket** (Coaching über 3 Monate) **250 Euro***

Das Vital- und Ernährungspaket hat den Schwerpunkt der **Gewichts- und Ernährungsoptimierung**. 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 regelmäßige Kontrollmessungen Ihrer **Körperzusammensetzung** (Körperfett, fettfreie Masse, Wasseranteil) wird der Verlauf dokumentiert und ein Erfolg rasch sichtbar.

* nur als Erweiterung zu einer Ordinationsleistung/Trainingsberatung oder Sportmedizinischen/Sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik buchbar

Weitere sportmedizinische Angebote

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

Kostenlos*

Die „Vorsorgeuntersuchung neu“ 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 über die Sozialversicherung abgerechnet!

Sporttauglichkeitsuntersuchung - Ergometrie (Dauer ca. 1 Stunde)

150 Euro

Sie erhalten von uns im Vorfeld der Untersuchung eine Laborzuweisung, mit der Sie eine **erweiterte sportmedizinisch orientierte Laboruntersuchung** in einem Laborzentrum durchführen lassen. 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 eruiert und bereits bestehende gesundheitliche Probleme und deren Therapieoptionen besprochen werden. Es folgt die detaillierte **Besprechung der Laborergebnisse** und eine **sportmedizinische Untersuchung mit kardio-pulmonalem Status, Ruhe-EKG und Blutdruck**. Die Durchführung der **Belastungsuntersuchung wird am Fahrradergometer unter EKG-Kontrolle und sportmedizinischer Aufsicht** durchgeführt. Im Rahmen des 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**.

Sportmedizinischer Gesundheitscheck - Spiroergometrie (Dauer ca. 1,5 Stunden)

250 Euro

Sie erhalten von uns im Vorfeld der Untersuchung eine Laborzuweisung, mit der Sie eine **erweiterte sportmedizinisch und präventivmedizinisch orientierte Laboruntersuchung** in einem Laborzentrum durchführen lassen. Die Untersuchung in der Sportordination beginnt mit einem ausführlichen Anamnesegespräch mit dem **Sportarzt**, in dem Ihr medizinischer und sportlicher Status erhoben wird, sowie Risikofaktoren eruiert und bereits bestehende gesundheitliche Probleme und deren Therapieoptionen besprochen werden. Es folgt die **detaillierte Besprechung der Laborergebnisse** und eine **sportmedizinische Untersuchung mit kardio-pulmonalem Status, Ruhe-EKG und Blutdruck**. Die **Spiroergometrie wird am Fahrradergometer unter EKG-Kontrolle und sportmedizinischer Aufsicht** durchgeführt. Im Rahmen der sportmedizinischen Untersuchung wird die Belastbarkeit Ihres **Herz-Kreislaufsystems** und Ihre **Lungenfunktion unter Belastung** 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**.

Spirometrie (Lungenfunktionsdiagnostik)

30 Euro*

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

*Nur als Erweiterung einer Leistungsdiagnostik oder einer sportmedizinischen Ordination buchbar

Trainingstherapie (10 Einheiten zu je 30 min)

500 Euro

Bei der Trainingstherapie wird ein von unseren Trainingstherapeuten auf Ihre medizinische Problemstellung individuell abgestimmtes Trainingsprogramm in unseren Räumlichkeiten durchgeführt.

Präventivmedizinische, Sportmedizinische und Ernährungsmedizinische Ordination (30-60 min)

90-150 Euro

Infusionstherapien (Dauer ca. 30-60 Minuten)

- Verabreichung einer Eiseninfusion (das Präparat wird von Ihnen bereitgestellt)
- Verabreichung einer Eiseninfusion inklusive Ferinject® 500mg
Ferinject® 1000mg
- Verabreichung einer individuellen Vitamin-Infusion (Vitamin C, Vitamin B12, ...)

100 Euro
220 Euro
350 Euro
je nach Bedarf

Blutabnahme in der Sportordination

30 Euro

HRV (Herzratenvariabilität) – Kurzzeitmessung sportmedizinisch (je nach Beratungsdauer)

60-120 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 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, rechtzeitig erkannt und Gegenmaßnahmen gesetzt werden.

Sportwissenschaftliche Angebote

Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik mit Laktat (Dauer ca. 2 Stunden)

150 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 überprüfem Gesundheitszustand durchgeführt werden und ist daher für SportlerInnen ohne medizinische Fragestellungen geeignet. Im Rahmen der Vorbesprechung mit unserer Sportwissenschaftlerin bzw. unserem Sportwissenschaftler wird eine detaillierte Trainingsanamnese der letzten Trainingswochen und -monate erhoben. Im Anschluss erfolgt die Durchführung der Leistungsanalyse am Fahrrad- oder Laufbandergometer unter sportwissenschaftlicher Aufsicht. Sie können Ihre Laktatdiagnostik sowohl auf unserem Hochleistungslaufband HP Cosmos Pulsar®, 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)

250 Euro

Die sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik mit Laktat und Spiroergometrie erweitert Ihre Untersuchung noch um eine Bestimmung der Atemgase (O_2 und CO_2) 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 VO_2max - die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität, das Bruttokriterium der Leistungsfähigkeit. Auch diese Untersuchung können Sie sowohl auf unserem Hochleistungslaufband HP Cosmos Pulsar®, 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.

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

200 Euro

Die Kraft- und Muskelfunktionsdiagnostik dient der Analyse Ihres Bewegungsapparats, jedoch nicht Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit. Wir führen eine Analyse Ihrer motorischen Fähigkeiten (Kraft, Koordination und Beweglichkeit) durch. Es 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. Anschließend wird Ihr ermitteltes Potential im Kraft- oder Technikbereich im Rahmen eines ausführlichen Beratungsgesprächs in Kombination mit einem Personal Training gezielt ausgebaut.

Trainingsberatungsgespräch

60-120 Euro

Trainingsanamnese, Trainingsanalyse und individuelle Trainingsempfehlungen
(wird nach Aufwand verrechnet)

Persönlicher 4-Wochen Trainingsplan - Trainingscoaching

Preise siehe Tabelle auf Seite 4

Laufende Trainingsprozessdiagnostik und regelmäßiges sportwissenschaftliches Feedback

Personal Training (Dauer 60 min)

90 Euro

One-to-one Coaching, Kraft- oder Koordinationstraining bzw. Lauftechniktraining
In den Räumlichkeiten der Sportordination oder bei Ihnen zu Hause (inklusive Anfahrt in Wien)

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 Übungen zur Verbesserung Ihrer koordinativen Fähigkeiten gezeigt.

HRV (Herzratenvariabilität) – Kurzzeitmessung sportwissenschaftlich (je nach Beratungsdauer)

60-120 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 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, rechtzeitig erkannt und Gegenmaßnahmen gesetzt werden.

Lauftechnikanalyse (Dauer 60-90 Minuten)

Preise und Pakete siehe Tabelle auf Seite 4

Die Lauftechnikanalyse liefert uns wichtige Informationen zu Ihrer **Laufökonomie** und Ihrem **Laufstil**. Bei der **Lauftechnikanalyse und Laufschuhberatung** wird durch unseren **Sportwissenschaftler** eine Anamnese Ihres Trainingsstatus durchgeführt und Ihr derzeitiger Laufstil mittels Hochgeschwindigkeitskameras 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.

Kids & Teen Leistungsdiagnostik (Dauer ca. 2 Stunden)

150 Euro

Sportmotorische Testserie für Kinder und Jugendliche (6-14 Jahre)

Diese Untersuchung dient der **Leistungsüberprüfung Ihres Kindes und unterstützt Ihr Kind und Sie bei der weiteren Trainingsplanung**. Die NachwuchssportlerInnen profitieren besonders im Bezug auf eine **Verletzungsprophylaxe** von dieser Untersuchung. Vor den Tests findet ein ausführliches **Anamnesegespräch** mit unserem **Sportwissenschaftler bzw. Trainingstherapeuten** statt. Im Anschluss folgt eine **umfangreiche Testserie** zur Beurteilung der **sportmotorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit)**. Im **ausführlichen Abschlussgespräch erhalten Ihr Kind und Sie eine schriftliche Auswertung** der Ergebnisse sowie Tipps für ein **gezieltes weiterführendes Training**.

Wir empfehlen die Erweiterung der Untersuchung durch ein „Personal Training“, um Übungen für die weitere Entwicklung direkt mit unserem Sportwissenschaftler bzw. Trainingstherapeuten erarbeiten zu können.

Futrex®-Körperfettmessung

25 Euro*

Körperfettanalyse mit Infrarot Messtechnik inkl. schriftlicher Auswertung und Interpretation

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

Ermäßigungen für Vereins-, Firmen- und Gruppenbetreuungen

Spezielle Paketlösungen auf individuelle Anfrage

Ernährungsberatung

Ernährungsberatung Ersttermin (Dauer 50 min) Anamnese, Analyse und Optimierung des Essverhaltens, schriftliche Zusammenfassung Beratungsthemen: Verbesserung der Laborwerte, Gewichtsoptimierung, Diabetes Mellitus, Metabolisches Syndrom, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom, Sporternährung u.v.m.	95 Euro
Ernährungsberatung als Ergänzung zur Leistungsdiagnostik (Dauer 50 min) Ernährungsanamnese, Analyse und Optimierung des Essverhaltens, schriftliche Zusammenfassung *Nur als Erweiterung einer Leistungsdiagnostik buchbar!	85 Euro*
Ernährungsberatung Folgetermin (Dauer 30 min) Verlaufskontrolle inkl. Analyse der Körperzusammensetzung, Ernährungscoaching	50 Euro
Ernährungsberatung Folgetermin 5er-Block (Dauer je 30 min) Verlaufskontrolle inkl. Analyse der Körperzusammensetzung, Ernährungscoaching, 4 + 1 gratis	200 Euro
Individueller Ernährungsplan	Preis auf Anfrage
Vital- und Ernährungspaket (Betreuungszeitraum für 3 Monate) Details siehe Seite 8	250 Euro

Wichtige Informationen zu unserer Ordination

Keine Kassen, eingeschränkt barrierefrei! Da es sich bei unserer Ordination um eine **Wahlarztdination** 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 (Wahlarzttarif)** 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.

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 in Rechnung gestellt.