



## **Sportmedizin und Training**

Zentrum für Gesundheit, Sportmedizin, Ernährung,  
Sportwissenschaften und Trainingstherapie

Leistungsspektrum und Preisliste  
Stand 2022

# 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 Kund:innen und Patient:innen optimal zu betreuen und auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität durch eine persönliche Betreuung und ein gezieltes Training zu unterstützen.

**Dr. Robert FRITZ**  
Medizinische Leitung



**Mag. Michael KOLLER**  
Sportwissenschaftliche Leitung



**Dr. Maria FEHRMANN**  
Ärztin für Allgemeinmedizin



**Natalie MAYER, MSc**  
Sportwissenschaftlerin,  
Trainingstherapeutin



**Dr. Alexander LENTNER**  
Arzt für Allgemeinmedizin



## Unser Team stellt sich vor

**Teresa SCHMIT, Bakk.**  
Sportwissenschaftlerin  
Ernährungswissenschaftlerin



**Dr. Andreas KOS**  
Facharzt für Lungenheilkunde



**Mag. Manfred WINKLER**  
Sportwissenschaftler  
Trainingstherapeut



**Angelika GRUBER**  
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 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. Weitere Infos finden Sie auf Seite 13/14.

## Erweiterungspakete

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

- HRV - Herzratenvariabilität: „**Für eine optimale Regeneration im Sport und im Alltag.**“ - Details auf Seite 8
- Kraft- und Muskelfunktionsdiagnostikpaket: „**Für mehr Leistungsfähigkeit, Power und Kraft.**“ - Details auf Seite 8
- Vital- und Ernährungspakete: „**Unsere Ernährung liefert die Energie für Alltag und Sport.**“ - Details auf Seite 13/14

# 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 Leistungsdagnostik - Laktatstest	Sportwissenschaftliche Leistungsdagnostik - Spiroergometrie	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	✓	✓	✓	Fahrrad	✓	✓	✓	✓						
Spiroergometrie mit EKG und Blutdruckkontrolle Fahrrad- bzw. Laufbandergometer unter med. Aufsicht						✓	✓	✓	✓						
Spiroergometrie (ohne med. Aufsicht)						✓	✓	✓	✓						
Laktatstufentest am Fahrrad- bzw. Laufbandergometer		✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Beurteilung der sportmedizinischen Belastbarkeit & Gesundheit	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Ermittlung der VO <sub>2</sub> max					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
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® S <sub>3</sub> 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 1h														✓	
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	Coaching über 4 Monate	2 Stunden	Coaching über 3 Monate	12 Wochen
Preis	150,- Euro	290,- Euro	340,- Euro	440,- Euro	250,- Euro	440,- Euro	490,- Euro	590,- Euro	990,- Euro	150,- Euro	250,- Euro	400,- Euro	185,- Euro	250,- Euro	300,- Euro

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

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

Als Aufpreis zu einer Ordinationsleistung oder

## 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><b>SPORT ORDINATION</b> 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	<b>120 Euro</b>	<b>180 Euro</b>	<b>230 Euro</b>

## Sportmedizinische Leistungsdiagnostikpakete mit Laktat

### Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Laktattest Basic

290 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

340 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

440 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

440 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

490 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 - Spiroergometrie Classic Plus

590 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.

### „Die Ernährung ist der Treibstoff für Alltag und Sport“ **Vital- und Ernährungspakete** (Ernährungscoachings) **250 Euro\***

Die Vital- und Ernährungspakete setzen unterschiedliche Schwerpunkte in das Zentrum der Betreuung: Von der **Gewichts- und Ernährungsoptimierung**, über eine **spezifische Ernährungsberatung für Sportler/innen**, bis zur **Ernährungsumstellung und Begleitung** werden die Inhalte individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Weitere Details zu den unterschiedlichen Paketen finden Sie auf Seite 14.

\* 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 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**.

### 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 (12 Einheiten zu je 30 min über 3 Monate)

**600 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)

**120-190 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<sub>2</sub> und CO<sub>2</sub>) 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<sub>2</sub>max - 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

### MFT-S<sub>3</sub> 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 Laufsuhberatung** 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 Laufsuh** 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.

### 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

Beratungsthemen: Verbesserung der Laborwerte, Gewichtsoptimierung, Diabetes Mellitus, Metabolisches Syndrom, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Reizdarmsyndrom, Sporternährung u.v.m.

<b>Ernährungsberatung</b> (Dauer 50 min)	<b>95 Euro</b>
Ernährungsanamnese, Analyse und Optimierung des Essverhaltens, inkl. Analyse der Körperzusammensetzung	
<b>Ernährungsberatung Folgetermin</b> (Dauer 30 min)	<b>50 Euro</b>
Verlaufskontrolle inkl. Analyse der Körperzusammensetzung, Ernährungscoaching	
<b>Spezifische Ernährungsberatung für Sportler/innen</b>	<b>95 Euro</b>
Ernährungsberatung (50 Minuten) bei Kraft- oder Ausdauersport, Beratung zu Nahrungsergänzungsmitteln, Empfehlungen vor/während/nach dem Training, Wettkampfvorbereitung, Ernährung bei Muskelaufbau und Fettreduktion, individuelle Makronährstoffverteilung	
<b>Ernährungs- und Stoffwechsel Analyse mittels indirekter Kalorimetrie</b> (Dauer 90 min)	<b>150Euro</b>
Ernährungsanamnese, Analyse und Optimierung des Essverhaltens, Grundumsatz- und Ruheumsatzmessung durch die breath-by-breath-Messung, schriftliche Zusammenfassung	
<b>Ernährungs- und Stoffwechsel Analyse mittels indirekter Kalorimetrie als Ergänzung zur Leistungsdiagnostik</b> (Dauer 90 min) - Nur als Erweiterung einer Leistungsdiagnostik buchbar!	<b>120Euro*</b>

### Vital- und Ernährungspaket (Ernährungscoachings)

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 sichtbar. Die Pakete enthalten ein Kennenlerngespräch in dem Ihre individuellen Wünsche erhoben werden, inkl. der Bestimmung **Ihrer Körperzusammensetzung** (Körperfett, fettfreie Masse, Wasseranteil) mittels **Futrex®-Infrarot Messtechnik** (30 Minuten). Es erfolgt eine Auswertung Ihres Ernährungsprotokoll und weitere 3 Ernährungsberatungen über einen Zeitraum von maximal 3 Monaten: 1. Termin 50 Minuten, 2 Folgetermine jeweils 30 Minuten

<b>Schwerpunkt Gewichtsreduktion (Betreuungszeitraum maximal 3 Monate)</b>	<b>250 Euro</b>
Mahlzeitengestaltung und -vorschläge, Unterstützung beim Lebensmitteleinkauf, Rezepte für spezifische Personengruppen (Kinder und Jugendliche, Schichtarbeit, Home-Office, Senioren, etc.), Motivation, Begleitung und Unterstützung bei der Umsetzung	
<b>Schwerpunkt Gewichtszunahme (Betreuungszeitraum maximal 3 Monate)</b>	<b>250 Euro</b>
Ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeitengestaltung, optimale Makronährstoffzusammensetzung, an persönliche Zielsetzung angepasste Rezepte, Motivation, Begleitung und Unterstützung bei der Umsetzung	

## Ernährungsumstellung mit Begleitung - (Betreuungszeitraum 8 Wochen)

**400 Euro**

Nach dem Kennenlerngespräch in dem Ihre individuellen Wünsche erhoben werden, inkl. der Bestimmung **Ihrer Körperzusammensetzung** (Körperfett, fettfreie Masse, Wasseranteil) mittels **Futrex®-Infrarot Messtechnik** (30 Minuten) folgen noch **7 weitere Beratungstermine** (1. Termin 50 Minuten, 6 Folgetermin 30 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 unserer Ordination

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.

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.