



## **Sportmedizin und Training**

Zentrum für Gesundheit, Sportmedizin, Ernährung,  
Sportwissenschaften und Trainingstherapie

Leistungsspektrum und Preisliste  
Stand 2023

# 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. Alexander LENTNER**  
Arzt für Allgemeinmedizin



**Dr. Robert FRITZ**  
Medizinische Leitung



**Mag. Michael KOLLER**  
Sportwissenschaftliche Leitung



**Natalie MAYER, MSc.**  
Sportwissenschaftlerin  
Trainingstherapeutin



**Dr. Maria FEHRMANN**  
Ärztin für Allgemeinmedizin

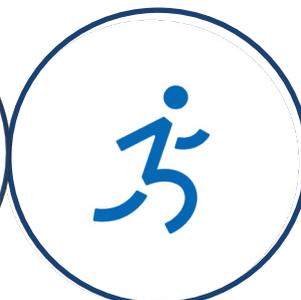


## Unser Team stellt sich vor

**Teresa SCHMIT, MSc.**  
Sportwissenschaftlerin  
Ernährungswissenschaftlerin



**Dr. Andreas KOS**  
Facharzt für Lungenheilkunde



**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) **Sportmediziner:in** und eine(n) **Sportwissenschaftler:in** betreut.

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

Jede **sportmedizinische Leistungsdiagnostik** 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) **Sportwissenschaftler:in** während Ihres Termins. Sie können Ihre **Spiroergometrie und/oder Laktatdiagnostik** entweder 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 Mitarbeiter:innen arbeiten mit dem aktuellsten wissenschaftlichen Know-how. Zusätzlich zu den Untersuchungen in der Ordination bieten wir **auch Feldtests, Lauftechnikanalysen, Lauftechnikseminare und Schwimmworkshops** an. Die Termine finden Sie auf unserer Homepage sowie weitere Infos zu den Paketen auf Seite 11-12.

## Ernährungsberatung

Gewichtsoptimierung - Ernährungsoptimierung - Sporternährung

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

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

- 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	
	Sporttauglichkeitsuntersuchung - 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	Kraft- und Muskelfunktionsdiagnostik	Vital- und Ernährungspaket
Sportmedizinische Anamnese durch eine(n) Sportmediziner:in	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
Trainingsanamnese durch eine(n) Sportwissenschaftler:in		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Body Composition Analyse (Körperfett, Muskelmasse, Ganzkörperwasser) mit seca mBCA 555 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	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓			
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 VO <sub>2</sub> max					✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Ermittlung der Trainingsherzfrequenzbereiche		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Ermittlung der Trainingsbereiche für leistungsorientiertes Training (Watt oder 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, Sensorik 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: Ein Kennenlerngespräch (25min), eine Auswertung Ihres Ernährungsprotokolls sowie 3 weitere Beratungstermine (1x50min, 2x25min)													✓
HRV (Herzratenvariabilität) Kurzzeitmessung zur Analyse des vegetativen Nervensystem und zur Beurteilung von Regeneration, Stressbelastung und Trainingszustand									✓				
Geschätzte Dauer des Termins	1 Stunde	2 Stunden	2,5 Stunden	2,5 Stunden	1,5 Stunde	2,5 Stunden	2,5 Stunden	2,5 Stunden	6 Termine	2 Stunden	2,5 Stunden	2 Stunden	Coaching über 3 Monate
Preis	180 Euro	330 Euro	390 Euro	490 Euro	280 Euro	490 Euro	550 Euro	650 Euro	1090 Euro	180 Euro	280 Euro	200 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 (Wahlzartarif) möglich! Schüler und Studenten (alle bis zum vollendeten 27. Lebensjahr) erhalten im Rahmen der medizinischen Erstdiagnostik einen Rabatt von 20 %.													

## Persönliches - 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		170 Euro
6 Monate		14-tägiges Feedback		150 Euro
12 Monate		14-tägiges Feedback		130 Euro
Trainingsbetreuung - PREMIUM				
3 Monate			Wöchentliches Feedback	250 Euro
6 Monate			Wöchentliches Feedback	220 Euro
12 Monate			Wöchentliches Feedback	190 Euro

**Multisportzuschlag** (z.B. Triathlon) **40 Euro** pro Monat

## Lauftechnikanalyse im Überblick

 <p><b>SPORT ORDINATION</b> Gesundheit • Training • Therapie</p>	<p><b>Lauftechnik Analyse BASIC</b></p>	<p><b>Lauftechnik Analyse CLASSIC</b></p>	<p><b>Lauftechnik Analyse PREMIUM</b></p>
Anamnese	✓	✓	✓
Sichtbefund	✓	✓	✓
Fußdruckmessung	✓	✓	✓
Muskelscreening	✓	✓	✓
Videoanalyse	2-seitig	3-seitig	3-seitig
Laufstilkontrolle	✓	✓	✓
Trainingstipps	✓	✓	✓
Schuhberatung	✓	✓	✓
Auswertung	✓	✓	✓
Lauftechniktraining in der Praxis (outdoor)			✓
geschätzte Dauer	60 min	90 min	90 min + 60 min
<b>Kosten inkl. 20 % USt</b>	<b>150 Euro</b>	<b>220 Euro</b>	<b>280 Euro</b>

## Sportmedizinische Leistungsdiagnostikpakete mit Laktat

### Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Laktattest Basic

330 Euro

(Dauer ca. 2 Stunden)

Die Untersuchung beinhaltet 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

390 Euro

(Dauer ca. 2,5 Stunden)

#### Zusätzlich zum Basic-Paket:

Die Untersuchung beginnt mit einem **ausführlichen medizinischen Beratungsgespräch** (20-30min) 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. 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. Wir definieren gemeinsam mit Ihnen sowohl Ihre sportlichen als auch Ihre gesundheitlichen Ziele.

Der **Laktattest Classic** beinhaltet als Erweiterung zum **Laktattest Basic** neben dem **ausführlichen sportmedizinischen Beratungsgespräch und der umfangreichen Befundbesprechung** zusätzlich die **Bestimmung Ihrer Körperzusammensetzung** (Muskelmasse, Fettmasse, Ganzkörperwasser) mittels modernster medizinisch validierter **secamBCA 555** Analyse. Im Anschluss erfolgt ein **ausführliches sportwissenschaftliches Beratungsgespräch der schriftlichen Auswertungen, der Ergebnisinterpretation und der geplanten Zielsetzung**.

### Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Laktattest Classic Plus

490 Euro

(Dauer ca. 2,5 Stunden)

#### Zusätzlich zum Classic-Paket:

Die durchgeführte Laboruntersuchung des Classic Pakets wird durch **zusätzliche sportmedizinische Laborparameter** und 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

490 Euro

(Dauer ca. 2,5 Stunden)

Die Untersuchung beinhaltet eine **umfangreiche sportmedizinische Untersuchung mit der Erhebung Ihres kardio-pulmonalen Status, Ruhe-EKG, Blutdruck**, einer **Spirometrie in Ruhe** sowie die Durchführung einer **Spiroergometrie am Radergometer oder Laufband unter EKG und Blutdruck Kontrolle** und **sportmedizinischer bzw. sportwissenschaftlicher Aufsicht**. Im Rahmen der **sportmedizinischen Spiroergometrie wird sowohl die Belastbarkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems** 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

550 Euro

(Dauer ca. 2,5 Stunden)

#### Zusätzlich zum Basic-Paket:

Die Untersuchung beginnt mit einem **ausführlichen medizinischen Beratungsgespräch** (20-30min) 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. 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. Wir definieren gemeinsam mit Ihnen sowohl Ihre sportlichen als auch Ihre gesundheitlichen Ziele.

Die **Spiroergometrie Classic** beinhaltet als Erweiterung zur **Spiroergometrie Basic** neben dem **ausführlichen sportmedizinischen Beratungsgespräch und der umfangreichen Befundbesprechung** zusätzlich **die Bestimmung Ihrer Körperzusammensetzung** (Muskelmasse, Fettmasse, Ganzkörperwasser) mittels modernster medizinisch validierter **seca mBCA 555** Analyse. Im Anschluss erfolgt ein **ausführliches sportwissenschaftliches Beratungsgespräch der schriftlichen Auswertungen, der Ergebnisinterpretation und der geplanten Zielsetzung**.

### Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Spiroergometrie Classic Plus

650 Euro

(Dauer ca. 2,5 Stunden)

#### Zusätzlich zum Classic-Paket:

Die durchgeführte Laboruntersuchung des Classic Pakets wird durch **zusätzliche sportmedizinische Laborparameter** und 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

**1090 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 Gesundheit und Ihre Lebensqualität: Das Paket umfasst insgesamt 6 Beratungstermine (Diese Termine müssen in einem Zeitraum von 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 50 min)
- ✓ Eine umfassende Ernährungsberatung - Sporternährung/Gewichtsreduktion (Dauer 1 Stunde)
- ✓ Feldtest zur Renntempobestimmung oder ein Lauftechnikseminar oder ein weiteres Personal Training (Krafttraining, Lauftechnik, Entspannungstraining)

## Erweiterungspakete

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

**200 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 Gelenksdiagnostik 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)

**300 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 13-14.

## 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 von uns direkt über die Sozialversicherung abgerechnet!

### Sporttauglichkeitsuntersuchung - Ergometrie (Dauer ca. 1 Stunde)

**180 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 Anamnesege spräch 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 Laboregebnisse** 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)

**280 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 Anamnesege spräch 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 Laboregebnisse** 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 zusätzliche 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

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

**150-250 Euro**

## Infusionstherapien (Dauer ca. 30-60 Minuten)

Verabreichung einer Eiseninfusion (das Präparat wird von Ihnen bereitgestellt)

100 Euro

Verabreichung einer Eiseninfusion inklusive Ferinject® 500mg

220 Euro

Ferinject® 1000mg

350 Euro

Verabreichung einer individuellen Vitamin-Infusion (Vitamin C, Vitamin B12, ...)

je nach Bedarf

## Blutabnahme in der Sportordination

**30 Euro**

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

**90-150 Euro**

Wir analysieren bei dieser Untersuchung Ihr **vegetatives Nervensystem** und bestimmen damit Ihre **Regenerationsfähigkeit und Ihren derzeitigen Stresslevel**.

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

## Bodycompositionanalyse mit seca mBCA 555 BIA Messung

**45 Euro**

Der **seca mBCA 555** ist die BIA-Lösung für die überragend genaue Bestimmung der Körperzusammensetzung. Seine einzigartige medizinische Validierung gegen Ganzkörper-MRT (Skelettmuskelmasse), <sup>4</sup>C-Modell (Fettmasse) und D<sub>2</sub>O Dilution (Ganzkörperwasser) sorgt für verlässliche und medizinisch relevante Ergebnisse.

Die Validierungsstudien sind vollständig und transparent veröffentlicht u. a. im European Journal of Clinical Nutrition.

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

## Sportwissenschaftliche Angebote

### Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik mit Laktat (Dauer ca. 2 Stunden)

**180 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 **Sportler:innen 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)

**280 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 **sensorisches System (Gleichgewicht)** und die **Symmetrie Ihrer Muskulatur** überprüft. Wir bestimmen mögliche **Dysbalancen** sowie **Verkürzungen und Abschwächungen** Ihres muskulären Systems mittels einer **manuellen Muskelfunktions- und Gelenksdiagnostik 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 (30-60min)

**90-150 Euro**

Trainingsanamnese, Trainingsanalyse und individuelle Trainingsempfehlungen

### Persönlicher 4-Wochen Trainingsplan - Trainingscoaching

**Preise siehe Tabelle auf Seite 4**

Laufende Trainingsprozessdiagnostik und regelmäßiges sportwissenschaftliches Feedback

### Personal Training (Dauer 50 min)

**95 Euro**

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

### 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)

**90-150 Euro**

Wir analysieren bei dieser Untersuchung Ihr **vegetatives Nervensystem** und bestimmen damit Ihre **Regenerationsfähigkeit und Ihren derzeitigen Stresslevel**.

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

### Lauftechnikanalyse (Dauer 60-90 Minuten)

**Preise und Pakete siehe Tabelle auf Seite 5**

Die Lauftechnikanalyse liefert uns wichtige Informationen zu Ihrer **Laufökonomie** und Ihrem **Laufstil**. Bei der **Lauftechnikanalyse** wird durch unsere **Sportwissenschaftlerin** bzw. unseren **Sportwissenschaftler** eine Anamnese Ihres Trainingsstatus durchgeführt und Ihr derzeitiger Laufstil mittels Hochgeschwindigkeitskameras (240 FPS) analysiert. Neben dem **statischen/dynamischen Screening Ihrer Beinachsen** und einer **Erhebung Ihrer Fußstellung mittels eines Podoskops**, werden mögliche **muskuläre Dysbalancen durch ein Muskelfunktionsscreening** ermittelt. Eine **individuelle Lauftechnikempfehlung** und ein dazu **passender Laufschuh** können Ihre **Laufperformance** deutlich verbessern und Ihre **Probleme/Schmerzen fühlbar reduzieren**. Jede Laufleistung ist stark vom **persönlichen Laufstil** abhängig und kann durch ein **strukturiertes Training** (Häufigkeit - Dauer - Intensität) in Kombination mit **Lauftechniktraining/Laufschule** verbessert werden.

### Bodycompositionanalyse mit seca mBCA 555 BIA Messung

**45 Euro**

Der **seca mBCA 555** ist die BIA-Lösung für die überragend genaue Bestimmung der Körperzusammensetzung. Seine einzigartige medizinische Validierung gegen Ganzkörper-MRT (Skelettmuskelmasse), 4C-Modell (Fettmasse) und D2O Dilution (Ganzkörperwasser) sorgt für verlässliche und medizinisch relevante Ergebnisse.

Die Validierungsstudien sind vollständig und transparent veröffentlicht u. a. im European Journal of Clinical Nutrition.

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

### Ermäßigungen für Vereins-, Firmen- und Gruppenbetreuungen

Individuelle Paketlösungen auf Anfrage

## Ernährungsberatung

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

### Ernährungsberatung (Dauer ca. 50 min)

Ernährungsanamnese, Analyse und Optimierung des Essverhaltens

**100 Euro**

### Ernährungsberatung (Dauer ca. 50 min)

Ernährungsanamnese, Analyse und Optimierung des Essverhaltens - **Nur als Erweiterung einer Leistungsdiagnostik buchbar!**

**90 Euro**

### Ernährungsberatung Folgetermin (Dauer ca. 25 min)

Verlaufskontrolle weiterführendes Ernährungscoaching

**60 Euro**

### Spezifische Ernährungsberatung für Sportler/innen

Ernährungsberatung (50 Minuten) bei Kraft- oder Ausdauersport, Beratung zu Nahrungsergänzungsmitteln, Empfehlungen vor/während/nach dem Training, Wettkampfvorbereitung, Ernährung bei Muskelaufbau und Fettreduktion, individuelle Makronährstoffverteilung

**100 Euro**

### Ernährungs- und Stoffwechsel Analyse mittels indirekter Kalorimetrie (Dauer ca. 90 min)

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

**180 Euro**

### Ernährungs- und Stoffwechsel Analyse mittels indirekter Kalorimetrie

**als Ergänzung zur Leistungsdiagnostik (Dauer ca. 90 min) - Nur als Erweiterung einer Leistungsdiagnostik buchbar!**

**150 Euro**

### 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 **Kontrollmessungen** (zu Beginn & am Ende des Coachingzeitraums) Ihrer **Körperzusammensetzung** (Körperfett, Skelettmuskelmasse, Wasseranteil) wird der Verlauf dokumentiert und ein Erfolg sichtbar. Die Pakete enthalten ein Kennenlerngespräch in dem Ihre individuellen Wünsche erhoben werden, inkl. Bestimmung Ihrer **Körperzusammensetzung** mittels **Bodycompositionsanalyse mit seca mBCA 555 BIA Messung** (ca. 25 Minuten). Es erfolgt eine Auswertung Ihres Ernährungsprotokoll und weitere 3 Ernährungsberatungen über einen Zeitraum von maximal 3 Monaten: 1. Termin ca. 50 Minuten, 2 Folgetermine jeweils ca. 25 Minuten

### Schwerpunkt Gewichtsreduktion (Betreuungszeitraum maximal 3 Monate)

**300 Euro**

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

### Schwerpunkt Gewichtszunahme (Betreuungszeitraum maximal 3 Monate)

**300 Euro**

Ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeitengestaltung, optimale Makronährstoffzusammensetzung, an persönliche Zielsetzung angepasste Rezepte, Motivation, Begleitung und Unterstützung bei der Umsetzung

### Ernährungsumstellung mit Begleitung (Betreuungszeitraum 8 Wochen)

**590 Euro**

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

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

### Bodycompositionanalyse mit seca mBCA 555 BIA Messung

**45 Euro**

Der **seca mBCA 555** ist die BIA-Lösung für die überragend genaue Bestimmung der Körperzusammensetzung. Seine einzigartige medizinische Validierung gegen Ganzkörper-MRT (Skelettmuskelmasse), 4C-Modell (Fettmasse) und D<sub>2</sub>O Dilution (Ganzkörperwasser) sorgt für verlässliche und medizinisch relevante Ergebnisse.

Die Validierungsstudien sind vollständig und transparent veröffentlicht u. a. im European Journal of Clinical Nutrition.

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

## 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.