



Sportmedizin, Sportwissenschaft und Ernährung

Zentrum für Gesundheit, Sportmedizin, Ernährung,
Sportwissenschaften und Trainingstherapie

Leistungsspektrum und Preisliste
Stand Juli 2026

Leitfaden zu unserem Leistungsspektrum

Sportmedizinische Leistungen

Sportmedizin - Prävention - Ernährungsmedizin - Orthomolekulare Medizin

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

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

Jede **sportmedizinische Check-up Untersuchungen** oder **Leistungsdiagnostik** beinhaltet eine **Überprüfung Ihres Herz-Kreislaufsystems** und die **Bestimmung Ihrer Leistungsfähigkeit**.

Ihre **körperliche Leistungsfähigkeit** ist einer der **wichtigsten Parameter** zur **Erhaltung und Verbesserung Ihrer Gesundheit**.

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

Sportwissenschaftliche Leistungen

Sportwissenschaften - Trainingstherapie - Trainingsplanung – Workshops

Sollten Sie **keine medizinische Fragestellung** haben, betreut Sie im Rahmen der **sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik** unser(e) **Sportwissenschaftler:in** während Ihres Termins.

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

Ernährungswissenschaftliche Beratung

Gewichtsoptimierung - Ernährungsoptimierung - Sporternährung

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

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

Leistungsdiagnostiken

	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik  CLASSIC PLUS	Sportmedizinische Leistungsdiagnostik CLASSIC	Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik
Ausführliches sport- und präventivmedizinisches Vorgespräch (30 min)			
Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Blutdruck in Ruhe und unter Belastung			
Sportlaborzuweisung inkl. Blutbefundbesprechung			
erweitertes Sportlabor mit <u>Mineralstoffprofil</u> (Mg, Na, K, Ca, Zink, Cu, Eisen, Phosphor) <u>intrazellulär</u> , Eiweißprofil, HbA1c, hs-CRP, Apo B, Lp(a), gesamt IgE			
Body Composition Analyse (BIA Messung - seca mBCA Ultra)			
Trainingsanamnese durch eine(n) Sportwissenschaftler:in			
Laktatstufentest am Fahrrad- oder Laufbandergometer			
Ermittlung der Trainingsbereiche (Herzfrequenz, Watt oder min/km)			
Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch inkl. individuelle Trainingsempfehlungen			
geschätzte Dauer	ca. 150 min	ca. 120 min	ca. 120 min
Kosten	650 Euro	480 Euro	210 Euro

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

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

Sportmedizinische Leistungsdiagnostikpakete

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik - Classic (Dauer ca. 2 Stunden)

480 Euro

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

Die Ergebnisse dieser Untersuchung dienen sowohl der Erstellung eines **individuellen präventivmedizinischen Risikoprofils** als auch der Aufdeckung von **Mangelerkrankungen**. Wir **definieren gemeinsam mit Ihnen** sowohl Ihre **sportlichen** als auch Ihre **gesundheitlichen Ziele**.

Die Untersuchung bei uns in der Ordination beinhaltet die **Bestimmung Ihrer Körperzusammensetzung** (Muskelmasse, Fettmasse, Ganzkörperwasser) mittels modernster medizinisch validierter **Seca mBCA Ultra** Analyse und ein **Beratungsgespräch**. Es folgt eine **umfangreiche sportmedizinische Untersuchung** mit der Erhebung Ihres **Gesundheitszustandes** mittels **Ruhe-EKG, Blutdruck** sowie die Durchführung der **Leistungsanalyse am Fahrrad- oder Laufbandergometer** unter **EKG- und Blutdruck-Kontrolle und sportmedizinischer sowie sportwissenschaftlicher Aufsicht**. Im Rahmen der **sportmedizinischen Leistungsanalyse** wird sowohl die **Belastbarkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems überprüft** als auch mittels **Stufentest mit Laktat- und Glukosebestimmung** Ihre **derzeitige Leistungsfähigkeit und Ihre Bewegungsökonomie** bestimmt. Wir überprüfen Ihren **Muskelstoffwechsel** und nach Auswertung der Daten und der **Bestimmung Ihrer individuellen Trainingsherzfrequenzbereiche** werden die Ergebnisse im Rahmen eines **ausführlichen sportwissenschaftlichen Beratungsgesprächs** im Anschluss an die Untersuchung **in der Ordination** besprochen.

Sie erhalten dabei **individuell auf Ihre Ziele und Ihr Zeitbudget** abgestimmte **Trainingsempfehlungen** sowie bei Bedarf ein **Gesundheitszeugnis für geplante Wettkämpfe für maximal 12 Monate**.

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

650 Euro

Dieses Paket beinhaltet alle Leistungen des Classic Pakets + zusätzlich eine erweiterte Laborbesprechung:

Die durchgeführte Laboruntersuchung des Classic Pakets wird durch **zusätzliche präventivmedizinische und sportmedizinische Laborparameter** und eine **spezielle Analyse von Orthomolekularen Parametern**, wie **Spurenelementen** und **Mineralstoffen im Vollblut** erweitert:

Mineralstoffprofil (Mg, Na, K, Ca, Zink, Cu, Eisen, Phosphor) intrazellulär, Eiweißelektrophorese, hs-CRP, Apo B, Lp(a), gesamt IgE, HbA1c

Diese Werte geben uns Auskunft über Ihren **Energiestoffwechsel** und einen noch detaillierteren Einblick in Ihren **Gesundheitszustand**. Im Rahmen der **Vollblutanalyse** werden zahlreiche Parameter **intrazellulär** gemessen. Dieses Messverfahren ist **deutlich genauer** als **herkömmliche Analyseverfahren im Blutserum**.

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

Die **Spiroergometrie** beinhaltet eine Untersuchung der **Lungenfunktion in Ruhe und unter Belastung**. Es können dadurch **Lungenfunktionsstörungen** ausgeschlossen werden und durch die **Analyse der Atemgase** (O₂ und CO₂) erhalten wir einen noch genaueren Einblick in Ihren **Muskelstoffwechsel** und in die **Funktion Ihres Herz-Kreislaufsystems unter Belastung**. Wir bestimmen bei der **Spiroergometrie** Ihre **VO₂Max**, die das **Bruttokriterium der Leistungsfähigkeit** und einen wichtigen **präventivmedizinischen Parameter** darstellt. Wir überprüfen Ihre **Atemeffizienz**, bestimmen Ihren **FAT-Max Bereich** und analysieren Ihre **individuelle muskuläre Energiebereitstellung** (Kohlenhydrat- und Fettanteil in Gramm & Kilokalorien).

Medical Check-up Classic (Gesundheits/Health Check-up, Manager Check-up, Longevity Paket)

Sie möchten wissen, wie es wirklich um Ihre Gesundheit steht?

Ob Sie Ihre **Fitness erhalten**, Ihre **Leistungsfähigkeit verbessern**, **Beschwerden** wie **Müdigkeit**, **Energielosigkeit** oder **Muskelschmerzen** abklären lassen oder einfach **aktiv** in ein **gesünderes Leben** starten möchten – ein **umfassender Medical Check-up** schafft Klarheit.

Mit unseren **individuell abgestimmten Check-up-Paketen** analysieren wir Ihren **Gesundheitszustand** und Ihre **körperliche Leistungsfähigkeit ganzheitlich** und auf **höchstem medizinischem Niveau**. **Modernste Diagnostik**, **sportmedizinische Expertise** und eine **persönliche Beratung** bilden die **Grundlage** für **maßgeschneiderte Empfehlungen**.

So erkennen wir **gesundheitliche Risiken frühzeitig**, decken **Optimierungspotenziale** auf und **entwickeln gemeinsam mit Ihnen Strategien** für **mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität** – heute und langfristig.

Ablauf und Inhalte

Ihr **Medical Check-up** folgt einem **strukturierten, individuell auf Sie abgestimmten Ablauf**.

Den Beginn bildet ein **ausführliches ärztliches Erstgespräch** – auf Wunsch **persönlich, telefonisch oder online**. Gemeinsam mit einem unserer **Sportmediziner:innen** besprechen Sie Ihre **gesundheitlichen Ziele**, Ihre **Krankengeschichte** sowie den **für Sie passenden Umfang der Laboruntersuchungen**.

Sobald die Laborergebnisse vorliegen, werden diese im Rahmen eines **medizinischen Analysegesprächs** in Zuge des 2.Termins **ausführlich erläutert** und in den **Gesamtkontext Ihrer Gesundheit eingeordnet**.

Anschließend erfolgt eine **umfassende sportmedizinische Leistungsdiagnostik** mittels **Spiroergometrie Classic Plus**. Dabei werden die **Leistungsfähigkeit** von **Herz, Lunge** und **Muskulatur** sowie Ihr **Stoffwechsel unter Belastung präzise analysiert**. Die gewonnenen Daten ermöglichen eine **fundierte Beurteilung** Ihrer **körperlichen Leistungsfähigkeit** und bilden die **Grundlage für eine individuell abgestimmte Trainingssteuerung**. Sollten sich **Auffälligkeiten** zeigen, erhalten Sie **gezielte Empfehlungen für weiterführende Untersuchungen** oder eine entsprechende **fachärztliche Abklärung**.

Nach Abschluss aller Untersuchungen **besprechen wir die Ergebnisse ausführlich** in einem **sportwissenschaftlichen Beratungsgespräch** in unserer Ordination.

Wir definieren Ihre **persönlichen Trainingsbereiche** und **entwickeln einen maßgeschneiderten Trainingsplan**, der sich an Ihren **individuellen Zielen**, Ihrem **aktuellen Leistungsniveau** und Ihrem **verfügbaren Zeitbudget** orientiert.

Etwa sechs Wochen später findet ein **weiterführender ärztlicher Beratungstermin** statt. Dabei evaluieren wir Ihre **bisherigen Fortschritte**, **beantworten offene Fragen** und **passen die Empfehlungen bei Bedarf an**. So begleiten wir Sie **nachhaltig auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität**.

Medical Check-up Classic

1090 Euro

Das Paket umfasst:

- **1 sportmedizinische Vorbesprechung** zur Auswahl der **relevanten Blutlaborparameter (ca. 30min)**
- **PREMIUM-Laboruntersuchung** mit Mineralstoffprofil (Mg, Na, K, Ca, Zink, Cu, Eisen, Phosphor) intrazellulär, Eiweißprofil, hs-CRP, Apo B, Lp(a), gesamt IgE
Optional: HbA1c, Omega-3-Fettsäuren-Profil, CoQ10, Selen, Jod, Homocystein, Vitamin B6, Hormonstatus u.a.
Hinweis: Zusatzkosten für optionale Laborparameter werden direkt vom Labor verrechnet und sind nicht im Paketpreis enthalten.
- **1 sportmedizinische Belastungsuntersuchung (Spiroergometrie Classic Plus)**
- **1 sportmedizinische Nachbesprechungstermin (nach ca. 6 Wochen)** zur Besprechung Ihrer ev. noch fehlenden Befunde, offener Fragen und die gemeinsamen Planung der nächsten Schritte - Dauer (ca. 20min)

Medical Check-up Premium

1.690 Euro

Ob zur Förderung Ihrer **Gesundheit**, als **Ausgleich** für Ihre **berufliche Belastung**, zur Vorbereitung auf **sportliche Highlights** oder als **wertvolle Investition** in Ihr **langfristiges Wohlbefinden** und Ihre **Lebensqualität im Alter (Longevity)** – unser **Premium Check-up Paket** bietet Ihnen eine **umfassende medizinische und sportwissenschaftliche Rundum-Betreuung**. Dieses Paket baut auf dem **Medical Check-up Paket Classic** auf und **erweitert** es um **zusätzliche diagnostische und therapeutische Module** für eine noch **präzisere Analyse und nachhaltige Gesundheitsoptimierung**.

Hinweis: Die im Paket enthaltenen Termine müssen innerhalb von maximal drei Monaten in Anspruch genommen werden.

Das Premium Paket beinhaltet folgende Bausteine:

- **1 medizinische Vorbesprechung** zur Auswahl der **relevanten Blutlaborparameter**
- **PREMIUM-Laboruntersuchung** mit Mineralstoffprofil (Mg, Na, K, Ca, Zink, Cu, Eisen, Phosphor) intrazellulär, Eiweißprofil, HbA1c, hs-CRP, Apo B, Lp(a), gesamt IgE
Optional: Omega-3-Fettsäuren-Profil, CoQ10, Selen, Homocystein, Vitamin B6, Hormonstatus u.a.
Hinweis: Zusatzkosten für optionale Laborparameter werden direkt vom Labor verrechnet und sind nicht im Paketpreis enthalten.
- **1 sportmedizinische Belastungsuntersuchung (Spiroergometrie Classic Plus)**
- **1 HRV (Herzratenvariabilität) als Kurzzeitmessung** zur Analyse des vegetativen Nervensystems und zur Beurteilung von Regeneration und Stressbelastung
- **1 Kraft- und Muskelfunktionsdiagnostik** zur Analyse von Bewegungsabläufen, Kraftdefiziten und muskulären Dysbalancen
- **1 individuelles Personal Training (50 Minuten)** zur gezielten Umsetzung der Ergebnisse in einen effektiven Trainingsplan
- **1 umfassende Ernährungsberatung** mit Fokus auf Stoffwechseleoptimierung, Energiehaushalt und Regeneration
- **1 sportmedizinische Nachbesprechungstermin (nach ca. 6 Wochen)** zur Besprechung Ihrer ev. noch fehlenden Befunde, offener Fragen und die gemeinsamen Planung der nächsten Schritte - Dauer (ca. 20min)

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

1.990 Euro

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

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

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

Das Paket umfasst:

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

Sporttauglichkeitsuntersuchung - Ergometrie - Dauer ca. 60 Minuten

250 Euro

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

Im Unterschied zur sportmedizinischen Leistungsdiagnostik erfolgt hier **keine Laktatbestimmung** und **keine Trainingsherzfrequenzbestimmung**.

Vorsorgeuntersuchung (Gesundenuntersuchung) - Dauer ca. 30 Minuten

Kostenlos*

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

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

Spirometrie (Lungenfunktionsdiagnostik)

50 Euro*

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

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

Präventivmedizinische, Sportmedizinische Ordination (ca. 50 min)

250 Euro

Präventivmedizinische, Sportmedizinische Ordination (ca. 25 min)

150 Euro

Blutabnahme in der Sportordination

30 Euro

Infusionstherapien - Dauer ca. 30 Minuten

Verabreichung einer Eiseninfusion (das Präparat wird von Ihnen bereitgestellt)	150 Euro
Verabreichung einer Eiseninfusion inklusive MonoFer® 500mg	350 Euro
Verabreichung einer Eiseninfusion inklusive MonoFer® 1000mg	550 Euro

Sportwissenschaftliche Angebote

Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik mit Laktat - Dauer ca. 2 Stunden

210 Euro

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

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

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

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

320 Euro

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

Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch - Dauer ca. 30-60min

90-150 Euro

Trainingsanamnese, Trainingsanalyse und individuelle Trainingsempfehlungen

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

160 Euro

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

Persönlicher 4-Wochen Trainingsplan - Trainingscoaching

Preise siehe Tabelle auf Seite 11

Laufende Trainingsprozessdiagnostik und regelmäßiges sportwissenschaftliches Feedback

Personal Training - Dauer ca. 50min

150 Euro

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

HRV (Herzratenvariabilität) Kurzzeitmessung

90 Euro*

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

Lauftechnikanalyse - Dauer 60-150 Minuten

Preise und Pakete siehe Tabelle auf Seite 13

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

Bodycompositionanalyse mit Seca mBCA Ultra Messung

65 Euro*

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

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

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

Individuelles Trainingsbetreuung		
Betreuungszeitraum	Feedback	monatliche Betreuungspauschale
Trainingsbetreuung - BASIC		
3 Monate	Monatliches Feedback	130 Euro
6 Monate	Monatliches Feedback	120 Euro
12 Monate	Monatliches Feedback	110 Euro
Trainingsbetreuung - CLASSIC		
3 Monate	14-tägiges Feedback	190 Euro
6 Monate	14-tägiges Feedback	170 Euro
12 Monate	14-tägiges Feedback	150 Euro
Trainingsbetreuung - PREMIUM		
3 Monate	Wöchentliches Feedback	290 Euro
6 Monate	Wöchentliches Feedback	250 Euro
12 Monate	Wöchentliches Feedback	210 Euro
Multisportzuschlag (z.B. Triathlon) 40 Euro pro Monat		

Lauftechnikanalyse im Überblick

	Lauftechnik Analyse BASIC	Lauftechnik Analyse CLASSIC	Lauftechnik Analyse PREMIUM
Anamnese	✓	✓	✓
Sichtbefund	✓	✓	✓
Fußdruckmessung	✓	✓	✓
Muskelscreening	✓	✓	✓
Videoanalyse	2-seitig	3-seitig	3-seitig
Laufstilkontrolle	✓	✓	✓
Trainingstipps	✓	✓	✓
Schuhberatung	✓	✓	✓
Auswertung	✓	✓	✓
Lauftechniktraining in der Praxis (outdoor)			✓
geschätzte Dauer	60 min	90 min	90 min + 60 min
Kosten	190 Euro	250 Euro	340 Euro

Ernährungswissenschaftliche Beratung

Ernährungsberatung (Dauer ca. 50 min)

150 Euro

Ernährungsanamnese, Analyse und Optimierung des Essverhaltens

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

Als Erweiterung einer Leistungsdiagnostik

120 Euro

Bodycompositionanalyse mit Seca mBCA Ultra Messung

65 Euro*

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

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

Ernährungsberatung Folgetermin (Dauer ca. 25 min)

90 Euro

Weiterführendes Ernährungscoaching zur Verlaufskontrolle.

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

240 Euro

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

Vital- und Ernährungspakete (Ernährungscoaching über 3 Monate)

390 Euro

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

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

Ernährungsumstellung mit Begleitung (Betreuungszeitraum 8 Wochen)

590 Euro

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

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



Wichtige Informationen zu unseren Ordinationsleistungen

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

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

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

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