

Diagnostik-Paket

- Psychologischer und psycho-physiologischer Fragebogen
- Ruheumsatz-Messung
- BIA-Messung Körperkomposition (Resistenz/Reaktanz)
- Kaliper-Messung (16-Punkte mit Harpenden-Kaliper)
- Spiroergometrie-Rampentest mit SpiroFit (9Feldergrafik nach Wassermann)
- Laktat-Messung in Ruhe-, bei Abbruch- und 3' nach Erholung
- Erarbeitung Ernährungs- und Bewegungsempfehlung auf Basis der Messergebnisse und der definierten Ziele mit anschliessendem Strategiegelgespräch

Investition: CHF 585.00

(Beinhaltet Termin vor Ort von ca. 1.5 h, ausführliche Nachbearbeitung, Ausarbeitung der individuellen Strategie plus 1:1 Strategiegelgespräch entweder vor Ort oder online)

Diagnostik plus-Paket

Komplette Diagnostik wie oben beschrieben inkl. 2 weiterer Termine

1. Termin: Testing des Diagnostik-Pakets (oben beschrieben)
2. Termin: BIA- und Kalipermessung sowie Kontrolle der umgesetzten Empfehlungsinterventionen, Fragen klären und Erarbeitung der weiteren Schritte
3. Termin alle Messungen mit erneuter Spiroergometrie

Zusätzlich gibt es eine wöchentliche Kontrolle über einen online auszufüllenden psycho-physiologischen Fragebogen, welcher bei den Terminen ebenfalls hinzugezogen und wenn nötig tiefer besprochen wird.

Investition Diagnostik plus-Paket:

Einführungspreis CHF 990.00 (Normalpreis CHF 1'290.00)

Es gibt auch die Möglichkeit auf ein Ernährungscoaching ohne Spiroergometrie. Der Preis ist auf Anfrage und wird aufgrund der individuellen Bedürfnisse zusammengestellt.

Für eine genaue Bestimmung der Typologie wird eine komplette Diagnostik empfohlen.

Separate Einzelpreise für

30'-Kurz-CheckUp (BIA, Kaliper und Fragenklärung): CHF 90.00

60'-CheckUp (BIA, Kaliper, Fragenklärung sowie Anpassung Ernährungs- und Bewegungsempfehlung direkt oder im Nachgang: CHF 150.00

Ruheumsatzmessung: CHF 120.00

BIA-Messung: CHF 60.00

Kaliper-Messung: CHF 60.00

Separate Spiroergometrie: CHF 260.00

Spiro plus Ruheumsatz: CHF 320.00

Erklärung Spiroergometrie und Laktatmessung:

Analyse deiner Atmung, Herzfrequenzzonen sowie des aeroben und anaeroben Stoffwechsels auf dem Rad, einschließlich der Fett- und Kohlenhydratverbrennung sowie Laktatbildungsrate durch separate Messung über Ohrläppchen-Kapillarblut