



Preisliste

Wiener Neustadt Waidhofen/Ybbs

0664/6402899

0676/64907377

office@topsport.at

www.topsport.at

Allgemeine Informationen zum Ablauf:

- Vorbesprechung
- Fahrradergometer, Laufband- oder Cycclus2 Testungen
- Testvorbereitung laut Informationsblatt
- Trainingsdokumentation und medizinische Vorbefunde zur Vorbesprechung sowie wenn vorhanden eigene Pulsuhr + Gurt zur Diagnostik mitbringen
- Nachbesprechung der Testergebnisse innerhalb einer Woche

Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik **125 €**

- Belastungstest am Fahrradergometer, Laufband oder Cycclus 2 mit Laktatmessung
- Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit und der individuellen Trainingsbereiche
- Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch mit Trainingsempfehlungen
- Ausführliche schriftliche Auswertung

Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik Spirometrie **145 €**

- Belastungstest am Fahrradergometer, Laufband oder Cycclus 2
- Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit und der individuellen Trainingsbereiche
- Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch mit Trainingsempfehlungen
- Ausführliche schriftliche Auswertung

Mobile Leistungsdiagnostik **Preis auf Anfrage**

- Belastungstest am Cycclus 2 oder Feldtest (Laufen)
- Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit und der individuellen Trainingsbereiche
- Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch mit Trainingsempfehlungen
- Ausführliche schriftliche Auswertung

Beweglichkeits - bzw. Krafttestung **ab 50 €**

- *Mobefit*: reproduzierbare Erhebung des Beweglichkeitsstatus
- *Back-check*: Analyse der Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen
- *Myotest*: Messung der Muskelfunktion unterschiedlicher Muskelgruppen
- FMS: Functional Movement Screen

MaxLASS Test **100 €**

Trainingsplanung

Bronze	Silber	Gold
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 6 Monate individuelle Trainingsplanung ✓ 2 Leistungsdiagnostiken (Rad/Laufen) ✓ Persönliches Feedback 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 6 Monate individuelle Trainingsplanung ✓ 3 Leistungsdiagnostiken (Rad/Laufen) ✓ Persönliches Feedback 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 6 Monate individuelle Trainingsplanung ✓ 3 Leistungsdiagnostiken (Rad/Laufen) ✓ Persönliches Feedback ✓ 6x Personal Coaching
<p>€ 90,00 / Monat Einzelsport</p> <hr/> <p>€ 110,00 / Monat Multisport</p>	<p>€ 110,00 / Monat Einzelsport</p> <hr/> <p>€ 130,00 / Monat Multisport</p>	<p>€ 170,00 / Monat Einzelsport</p> <hr/> <p>€ 190,00 / Monat Multisport</p>

Personal Training

Bronze	Silber	Gold
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 6 Monate individuelle Trainingsplanung ✓ Individuelle Zieldefinition (Fitness, Gesundheit, Reha) ✓ 1 Diagnostiken (BIA oder Kaliper) ✓ 2x/Monat Personal Coaching 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 4 Monate individuelle Trainingsplanung ✓ Individuelle Zieldefinition (Fitness, Gesundheit, Reha) ✓ 1 Diagnostiken (BIA oder Kaliper) ✓ 1x/Woche Personal Coaching 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 4 Monate individuelle Trainingsplanung ✓ Individuelle Zieldefinition (Fitness, Gesundheit, Reha) ✓ 2 Diagnostiken (BIA oder Kaliper) ✓ 2x/Woche Personal Coaching
<p>€ 80,00 / Monat</p>	<p>€ 280,00 / Monat</p> <hr/> <p>€ 70,00 / Einheit</p>	<p>€ 480,00 / Monat</p> <hr/> <p>€ 60,00 / Einheit</p>

Gruppentraining

1 Training	5er Block	10er Block
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 55 Minuten Krafttraining 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 5 x 55 Minuten Krafttraining 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 10 x 55 Minuten Krafttraining
<p>€ 80,00 / Gruppe</p>	<p>€ 350,00 / Gruppe</p> <hr/> <p>€ 70,00 / Einheit</p>	<p>€ 600,00 / Gruppe</p> <hr/> <p>€ 60,00 / Einheit</p>

Personal Training **80 €**

Trainingsplanung **ab 60 €**

Lauftechniktraining **ab 70 €**

- Videoanalyse des Laufstils
- Detaillierte Auswertung
- Lauftechnikdrills
- Flexibilitäts Übungen

EMS Training (auch mobil möglich) **ab 45 €**

BIA (Bioimpedanzanalyse) **55 €**

Mehrere Faktoren können die Aussagekraft eine BIA beeinflussen. Ideal ist, wenn Verlaufsmessungen immer zu ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden.

- Normale Mahlzeiten und Flüssigkeitszufuhr am Tag der Messung
- Letzte größere Mahlzeit 2h vor der Messung
- Keine größeren Mengen an Flüssigkeit 1h vor der Messung
- Blase vor der Messung entleeren
- 24h vor der Messung kein Alkohol
- 24h vor der Messung keine stark schweißtreibenden Betätigungen
- Kein Eincremen von Händen und Füßen am Tag der Messung