



Preisliste

Wiener Neustadt Waidhofen/Ybbs

0664/6402899

0676/64907377

office@topsport.at

www.topsport.at

Allgemeine Informationen zum Ablauf:

- Vorbesprechung
- Fahrradergometer, Laufband- oder Cyclus2 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 Cyclus 2 mit Laktatmessung
- Ermittlung der aktuellen Leistungsfähigkeit und der individuellen Trainingsbereiche
- Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch mit Trainingsempfehlungen
- Ausführliche schriftliche Auswertung

Training

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✓ 2 Leistungsdiagnostiken (Rad/Laufen)✓ Persönliches Feedback✓ Rumpfstabilisations- & Beweglichkeitsprogramm	<ul style="list-style-type: none">✓ 6 Monate individuelle Trainingsplanung✓ 2 Leistungsdiagnostiken (Rad/Laufen)✓ Persönliches Feedback✓ Rumpfstabilisations- & Beweglichkeitsprogramm✓ 2x Personal Coaching
€ 90,00 / Monat Einzelsport	€ 110,00 / Monat Einzelsport	€ 190,00 / Monat Einzelsport
€ 110,00 / Monat Multisport	€ 130,00 / Monat Multisport	€ 200,00 / Monat Multisport

Personal Training

ab 70 €

MaxLASS Test

100 €

EMS Training (auch mobil möglich)

ab 45 €

Personal Training

Bronze	Silber	Gold
<ul style="list-style-type: none">✓ 6 Monate individuelle Trainingsplanung✓ Individuelle Zieldefinition (Fitness, Gesundheit, Reha)✓ 1x/Monat Personal Coaching	<ul style="list-style-type: none">✓ 6 Monate individuelle Trainingsplanung✓ Individuelle Zieldefinition (Fitness, Gesundheit, Reha)✓ 1x/Woche Personal Coaching	<ul style="list-style-type: none">✓ 6 Monate individuelle Trainingsplanung✓ Individuelle Zieldefinition (Fitness, Gesundheit, Reha)✓ 2x/Woche Personal Coaching
€ 90,00 / Monat	€ 280,00 / Monat	€ 480,00 / Monat
	€ 70,00 / Einheit	€ 60,00 / Einheit

Gruppentraining

1 Training	5er Block	10er Block
<ul style="list-style-type: none">✓ 1 Stunde Krafttraining	<ul style="list-style-type: none">✓ 5 x 1 Stunde Krafttraining	<ul style="list-style-type: none">✓ 10 x 1 Stunde Krafttraining
€ 90,00 / Gruppe	€ 425,00 / Gruppe	€ 800,00 / Gruppe
	€ 85,00 / Einheit	€ 80,00 / Einheit

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

Lauftechniktraining

ab 70 €

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

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