

Metabolic Typing

Körperfettwertanalyse [Fettanteil (%), Wasseranteil (%), Fettmasse (kg), fettfreie Masse (kg), Wassermasse (l)]	ca. 15 min	5.- €
Metabolic Check (Anamnese-Stoffwechselfypisierung-Auswertung-Ernährungsplan, Austestung der Auswirkung verschiedener Stoffe auf Ihre Energiebilanz)	ca. 90 min.	130.- €
Austestung der Wirkung von 6 Stoffen auf Ihre Energiebilanz (z.B. Laktose, Hefe, Süsstoff, Glutamat)		20.- €
Nachkontrolle nach ca. 6 Wochen		40.- €
Körperfettwert-Abschlusskontrolle		5.- €

Personal Training

<ul style="list-style-type: none"> ° Anamnese ° Aufnahme des gesundheitlichen Ist-Zustands ° Fitness-Test ° Körperfett- und Blutdruck- und Blutzuckermessung ° Festlegung von kurz- und langfristigen Zielen (Gewichtsreduktion, Verbesserung der Ausdauer u.s.w.) ° Abwägung der Interessen an verschiedene Sportarten 	ca. 1.5 Std.	90.- €
Stundensätze (nach ind. Bedarf: Walking, Lauftraining, Pilates, Yoga, Stretching, Rückenschule)*		
	30 min.	30.- €
	60 min.	50.- €
	90 min	65.- €
	120 min.	80.- €
5 er Karte Personaltraining	á 60 min.	200.- €

* entsprechende Sportkleidung (Laufschuhe etc.) ist erforderlich

Laktatwertmessung, incl. Trainingsplanerstellung

Laktat Stufentest, incl. Beratung + Auswertung	75.- €
Laktat Stufentest, incl. Beratung, Auswertung + Erstellung individueller Trainingspläne	100.- €

Angebote für Firmen, Gruppen und Familien möglich.