

## GOLD | HIGH PERFORMANCE ANALYSE

Manualtherapeutische Untersuchung

Mobilitäts- und Flexibilitätsanalyse mittels FMS (Functional Movement Screen)

Stabilitätsanalyse mittels Y-Balance Testung

Isometrische Maximalkrafttestung am VALD ForceFrame

Dynamische Kraftmessung auch in sportspezifischen Positionen mittels Exxentric Flywheeltechnologie

EMG-Messung und Biofeedbackanalyse mit Myoact-EMG

Testung der kognitiven Fähigkeiten, der Antizipation, Handlungsschnelligkeit sowie Speed- und Reaktionstestung am Skillcourt

Sprungtests (Schnellkraft, Reaktivität über Bodenkontaktzeit etc.)

Auswertung, Datenanalyse

Erstellung eines individuellen Trainingsplans für 3 Monate (Kraftausdauer, Hypertrophie, Max.Kraft, Sensomotorik, Koordination, Ausdauer)

Dauer: 4h - **1095**

Preis laut Liste, nach Einzelpositionen **1500**

## SILVER | PERFORMANCE ANALYSE

Testung mit mind. 4 Einzeltestungen (MT Untersuchung, Krafttest, FMS, Y-Balance) **500**

Auswertung, Datenanalyse und Erstellung des Trainingsplans **300** (Position im Rahmen der High Performance Analyse)

Dauer: 2,5h - **700** / Preis laut Liste **800**

## BRONZE | BASIC ANALYSE

Testung mit mindestens 4 Einzeltestungen und Erstellung eines Trainingsplans (MT Untersuchung, Krafttest, FMS, Y-Balance) **500**

## ATHLETE PACKAGE

1:1 Training 1h - **150** | Einzeltraining, 2h - **250**

Rabatte für Nachwuchsathleten: auf Anfrage

Training im Team von max. 8 Athleten: **50** pro Stunde

Preseason, Saisonvorbereitung & Planung, Offseason, Inseasonplanung & Athletiktraining, Wettkampfvorbereitung und/oder Wettkampfbetreuung: auf Anfrage

Kosten für Therapie oder Rehabilitation können mit den gesetzlichen oder privaten Krankenkassen abgerechnet werden.

## EINZELTESTUNGEN

Manualtherapeutische Untersuchung des Bewegungsapparates **150**

Mobilitäts- und Flexibilitätsanalyse mittels FMS (Functional Movement Screen) **100**

Stabilitätsanalyse mittels Y-Balance Testung **100**

Isometrische Maximalkrafttestung am VALD ForceFrame **200**

Dynamische Kraftmessung auch in sportspezifischen Positionen mittels Exxentric Flywheeltechnologie **200**

EMG-Messung und Biofeedbackanalyse mit Myoact- EMG **150**

Testung der kognitiven Fähigkeiten, der Antizipation, Handlungsschnelligkeit sowie Speed- und Reaktionstestung am Skillcourt **150**

Sprungtests (Schnellkraft, Reaktivität über Bodenkontaktzeit) **150**

Testung mit mind. 4 Einzeltestungen (MT Untersuchung, Krafttest, FMS, Y-Balance) **500**

Auswertung, Datenanalyse und Erstellung des Trainingsplans **300** (Position im Rahmen der High Performance Analyse)

\*Alle Preise verstehen sich in Euro zzgl. gesetzlicher USt. | Stand 11/23