



Zfs | DoctorsGym
Leistungsdiagnostik + Prävention

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik im Zentrum für Sportmedizin



Preisliste Leistungsdiagnostik (gültig ab 01.01.2017)

Sie möchten eine Leistungsdiagnostik verschenken? Für alle Dienstleistungen halten wir für Sie einen attraktiven Geschenkgutschein bereit!



LAKTATDIAGNOSTIK

149,- €

Im Rahmen der Laktatdiagnostik wird der Anstieg Ihres Laktatspiegels und Ihrer Herzfrequenz (auf Wunsch mit Belastungs-EKG) auf eine stufenförmig ansteigende Belastung auf dem Laufband oder dem Fahrradergometer gemessen. Auf Wunsch können über 60 verschiedene Laktatschwellenmodelle aus den ermittelten Werten berechnet werden. Anhand der ermittelten Laktatschwellen ermitteln wir Ihre persönlichen Trainingsbereiche zur Gestaltung Ihres Ausdauertrainings. Sie erhalten eine ausführliche schriftliche Auswertung in einer attraktiven Befundmappe. Alle Befunde, Schwellen und Trainingszonen werden ausführlich mit Ihnen besprochen.

SPIROERGOMETRIE

199,- €

Eine Spiroergometrie untersucht unter stufen- oder rampenförmig ansteigender Belastung auf dem Fahrrad oder dem Laufband Ihre Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe sowie Ihr Atemzugvolumen und Ihre Atemfrequenz. Während der Untersuchung werden Ihre Herzfrequenz und auf Wunsch ein BelastungsEKG aufgezeichnet. Aus den ermittelten Werten können ventilatorische Schwellen für die Zuweisung von Trainingszonen berechnet werden. Darüber hinaus gibt die Untersuchung Aufschluss über Ihre Herz- und Lungenfunktion sowie Ihren muskulären Energiestoffwechsel und Ihre Fettverbrennung bei verschiedenen Belastungsintensitäten. Sie erhalten eine ausführliche schriftliche Auswertung in einer attraktiven Befundmappe. Alle Befunde, Schwellen und Trainingszonen werden ausführlich mit Ihnen besprochen.

SPIROERGOMETRIE-STUFENTEST

249,- €

INKL. LAKTAT-STUFENTEST (Goldstandard)

Kombination von Spiroergometrie und Laktatdiagnostik bei einer stufenförmig ansteigenden Belastung auf dem Laufband oder dem Fahrradergometer. Diese Kombination von Belastungsuntersuchungen ist der Standard der Leistungsdiagnostik im Profisport und ermöglicht eine effektive trainingswissenschaftliche Gestaltung Ihres Trainings. Zusätzlich ist in dieser Untersuchung die Bestimmung Ihrer Körperzusammensetzung

enthalten. Sie erhalten eine ausführliche schriftliche Auswertung in einer attraktiven Befundmappe. Alle Befunde, Schwellen und Trainingszonen werden ausführlich mit Ihnen besprochen.



TRAININGSPLANUNG

ab 99,- €

(beinhaltet einen Trainingsplan für 12 Wochen)

Wir bieten Ihnen eine individuelle wissenschaftlich fundierte Gestaltung Ihres Trainings für eine effektive Verbesserung Ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie erhalten eine detaillierte schriftliche Auflistung, die Ihnen ein optimales Training ermöglicht. Auf Wunsch ist eine Jahresperiodisierung in Mikro-, Meso- und Makrozyklen möglich.



Wir bieten Sonderkonditionen für Vereine und Teams ab mindestens 10 Testpersonen auf Nachfrage an.

BESTIMMUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG 49,- €

Wir bestimmen Ihre Körperzusammensetzung mit einem medizinischen Gerät der High-End Klasse der Firma Data-Input (4-Punkt-Bioimpedanzanalyse). Hiermit ist eine exakte Messung Ihres Körperfettanteils und Ihrer Muskelmasse möglich. Sie erhalten einen ausführlichen schriftlichen Bericht Ihrer Werte.

RUHEUMSATZBESTIMMUNG 69,- €

Diese Untersuchung ermittelt den Energieverbrauch Ihres Körpers unter Ruhebedingungen. Basierend auf diesem Wert kann bestimmt werden wie viel Kilokalorien Sie pro Tag zu sich nehmen dürfen, um optimal Ihr Gewicht zu reduzieren.

RUHEUMSATZ UND KÖRPERZUSAMMENSETZUNG 99,- €

Die Kombination der beiden Untersuchungsverfahren ist die ideale Möglichkeit um systematisch eine Gewichtsreduktion zu planen und den Verlauf einer derartigen Maßnahme zu überprüfen und gegebenenfalls zu optimieren. Auf Wunsch gegen Aufpreis mit Bestimmung von Blutfetten (HDL- und LDL-Cholesterin, Triglyceride), Nüchterninsulin, HOMA-Index, etc..

Wir sind für Sie da:

Montags, mittwochs und freitags 08:00h – 18:00h
 Dienstags und donnerstags 10:00h – 22:00h
 Samstags nach Vereinbarung

weitere Informationen unter

Telefon 0251 - 131362-0 oder info@zfs-muenster.de

DoctorsGym® im Zfs-Zentrum für Sportmedizin bietet Leistungsdiagnostik für Einzelpersonen, Vereine und für Firmenkunden (z.B. im Rahmen von Programmen für Führungskräfte) an. Die Dienstleistungen sind auch als Teilpakete individuell nach Wunsch buchbar und werden in den Räumen von DoctorsGym® in Münster durchgeführt. Auf Wunsch können Dienstleistungen für Firmenkunden auch „inhouse“ erbracht werden. Zur Kostenübernahme existieren Kooperationen mit verschiedenen Krankenversicherungen, nähere Informationen hierzu auf Anfrage. In Einzelfällen können einzelne Dienstleistungen bei begründeter medizinischer Indikation von privaten Krankenversicherern erstattet werden.



zfs



| Zentrum für Sportmedizin

...Wir sind Sportmedizin!



0251 - 131362-0



www.zfs-muenster.de