



Haus des Sports, Talgut 27
 3063 Ittigen b. Bern
 Tel. 031 359 74 74
info@smzbi.ch / www.smzbi.ch

Preisliste Gesundheitssport 6/2011

Sportmedizin

Sportmedizinische Untersuchung (Sportmed. Anamnese, klin. Untersuchung)	200.-
Gesundheits-Sportlerlabor klein (Hb, Hk, Ec ind, Lc, Tc, CRP, Ferritin, Glukose)	50.-
Gesundheits-Sportlerlabor gross (zusätzlich HbA1c, Chol, HDL, Trigl, ALAT, Hst, Kreat, Mg)	100.-
Anthropometrie (Hautfaltenmessung zur Bestimmung des Körperfettanteils)	50.-
EKG (Elektrokardiogramm)	50.-
Belastungs-EKG mit Laktatmessung und Trainingsberatung	200.-

Leistungsdiagnostik

Ausdauer

- **Walking**
 - o Walking-Test im Labor 100.-
 - o Walking-Test im Feld (ab Gruppen von 6P.) 50.-
- **Joggen oder Velo**
 - o 4-Stufentest mit Herzfrequenz (nur für Laufen möglich) 100.-
 - o Conconi-Test im Labor (Laufen oder Velo) 100.-
 - o Conconi Test oder 4-Stufentest im Feld (ab Gruppen von 6P.) 50.-
 - o 4-Stufentest mit Laktatmessung (Laufen oder Velo) 110.-
 - o Laktatstufentest nach Swiss Olympic (Laufen oder Velo) 175.-

Kraft

Rumpfkrafttest (dreiteiliger Test der Kraftausdauer des Rumpfes mit Beratung)	100.-
---	-------

Physiotherapie

Physiocheck (Check-Up Untersuchung des Bewegungsapparates)	100.-
--	-------

Massage

Klassische Massage (Teilmassage 30min oder Ganzkörper 50min)	48.- / 80.-
Sportmassage (40min)	64.-

Beratungen

Ernährungsberatung – Trainingsberatung	auf Anfrage
--	-------------

MOVE & NUTRITION – Starter Package

320.-

Sie wollen Fit bleiben und Ihr Gewicht unter Kontrolle halten? – Dann ist dies Ihr Package. Beinhaltet: Erfassung des Bewegungs- und Ernährungsverhalten, Anthropometrie, Leistungstest (Walking/Jogging oder Velo), konkrete Beratung zu Training und Ernährung mit Erstellung eines Plans.

MOVE & NUTRITION – Follow Up

220.-

Einmal das Programm gestartet, kann es Sinn machen eine Zwischenbilanz zu ziehen um wirklich „dran zu bleiben“. Beinhaltet: Anthropometrie, Leistungstest (Walking/Jogging oder Velo), Bilanz und Ausblick zu Training und Ernährung.

PREMIUM HEALTH & SPORT Package

650.-

Kompletter sportmedizinischer Check-Up inklusive umfassender Beratung (eignet sich gut auch als Geschenk!) Beinhaltet: Sportmed. Untersuchung, Anthropometrie, EKG, Sportlerlabor gross, Leistungstest aus der obigen Palette nach eigener Wahl, Trainings- und Ernährungsberatung durch den Sportarzt.