

FITNESS- UND FETTSTOFF- WECHSELTEST

Inhalt:

- Messung des Körperfettanteils mittels Caliper-Methode
- Atemgasanalyse (Cortex METALYZER® 3B)
- Herzfrequenzmessung (Polar®)
- Angepasster Stufentest auf dem Laufband oder Fahrrad
- Ausführliche Besprechung und schriftliche Auswertung aller Ergebnisse und Trainingszonen

Dauer: etwa 60-90 Minuten

Kosten: 139,- Euro

Optional zubuchbar:

- TRAININGSPLANUNG
 - Individueller Trainingsplan für 12 Wochen:
59,- Euro

RUHEUMSATZBESTIMMUNG

Inhalt:

- Atemgasanalyse (Cortex METALYZER® 3B) in ruhender Position
- Ausführliche Besprechung und schriftliche Auswertung der Ergebnisse

Dauer: etwa 30 Minuten

Kosten: 59,- Euro

Optional zubuchbar:

- Bestimmen des Körperfettanteils mittels Caliper-Methode: **10,- Euro**