



Therapie und Training

Leistungsspektrum und Preise | Stand Mai 2024

www.diesportpraxis.at

die sportwissenschaft

Leistungsdiagnostik – Trainingsbetreuung – Personaltraining – uvm.

Du willst deine Leistung steigern oder deine Performance sichtbar machen? Dann bist du bei unserer Sportwissenschaft genau an der richtigen Stelle. Wir messen deine Leistung mittels Laktatdiagnostik auf dem Laufband oder am Radergometer. Du bekommst bei uns eine auf dich persönlich abgestimmte Trainingsplanung je nach Leistungsniveau und hast auch die Möglichkeit dein persönliches Training mit deinem eigenen Trainer individuell auf dich anzupassen. Zusätzlich zur sportwissenschaftlichen Einzeldiagnostik bieten wir auch Diagnostiken für Vereine, Laufanalysen, Back to Sports Testungen und Workshops an.

1

die physiotherapie

Sportphysiotherapie – Manuelle Therapie – Physikalische Therapie – Podotherapie – uvm.

Nach einer Operation oder bei Problemen am Bewegungsapparat ist eine zielgenaue Physiotherapie angeraten. Egal ob du direkt in deinem Training stehst oder du deinen Alltag wieder meistern möchtest, wir helfen dir mit gezielter und punktgenauer Therapie wieder zu deiner Bestleistung. Neben manueller Therapie findet bei uns auch die Trainingstherapie sowie therapieunterstützende Geräte (Laser, Stoßwelle, Stromtherapie, Game-Ready) ihren Einsatz. Auch die Versorgung mittels Einlagen bieten wir in der Podotherapie für dich an.

die massage

Sportmassage – Lymphdrainage – Wohlfühlen – uvm.

Egal ob du nach Operationen zur Unterstützung deiner Reha eine Lymphdrainage brauchst, oder du dich nach deinem Training oder Wettkampf einfach nur entspannen willst, wir haben die richtige Behandlung für dich! Unsere ausgebildeten Masseurinnen und Masseur sind bestens darauf geschult, dir Gutes zu tun.

die **ernährungsberatung**

Bio-Impedanz-Messung – Sportnahrung – Ernährungsberatung – uvm.

Egal ob Gewichtsreduktion oder Ernährungsumstellung, unsere Diätologin steht dir mit Rat und Tat zur Seite um dein Ziel zu erreichen. Mittels BIA Messung und Ernährungsplanung wird dein Bedarf genauerstens ermittelt und für dich persönlich abgesimmt.

die **zusatzpakete**

die starthilfe – die back to sports testung – die vereinstestung – die betriebliche gesundheitsförderung

Um deine Bestleistung noch besser abzurunden, haben wir verschiedene Zusatzpakete, welche du bei uns individuell und ohne dass du eine anderen Leistung (Sportwissenschaft, Physiotherapie oder Ernährung) bei uns gebucht hast, durchführen kannst. Diese Zusatzpakete sind jedoch nicht in allen unseren Standorten erhältlich.

Wir möchten dich vorab darauf hinweisen, dass nicht alle Leistungen an jedem unserer angeboten werden kann.

Alle angeführten Preise sind jedoch standortübergreifend einheitlich.

die sportwissenschaft

die sportwissenschaftliche leistungsdiagnostik (ca. 90min) - 150 Euro

Deine Leistungsdiagnostik startet mit einer ausführlichen Anamnese und **Erhebung deiner Grunddaten**. Wir verwenden eine **Laktatanalyse zur Erhebung** deiner sportlichen Leistungsfähigkeit, deiner Leistungsentwicklung und der Verlaufskontrolle deines Trainingszustands. Im allgemeinen gilt, dass die **sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik** nur Sportlerinnen und Sportlern möglich ist, welche keine medizinischen Auffälligkeiten aufweisen. Ist hierzu eine medizinische Abklärung notwendig, stehen unsere Kooperationsärzte für dich gerne zu Verfügung. Ein **ausführliches Auswertungsgespräch mit unseren Sportwissenschaftlern** ist genauso inkludiert wie **weiterführende Trainingsempfehlungen**.

3

die sportwissenschaftliche trainingsbetreuung hero (pro monat) - 150 Euro

Deine Trainingsbetreuung beginnt mit einer sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik - *du kannst dich auch direkt nach einer sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik für eine Trainingsbetreuung entscheiden und bekommst bei Abschluss dieser die Kosten der Leistungsdiagnostik angerechnet* - danach erfolgt ein ausführliches Auswertungsgespräch und die Planung deiner weiteren Trainingsbetreuung. Ein Herzstück der **sportwissenschaftlichen Trainingsbetreuung** sind die persönlichen Termine sowie die Trainingsplanung über unsere Trainingsplattform **Perfect Pace®**.

die sportwissenschaftliche trainingsbetreuung superhero (pro monat) - 150 Euro + 45 Euro

Die sportwissenschaftliche Trainingsbetreuung superhero ist für alle ideal, denen ein Marathon nicht genug ist. Du machst Triathlon, Duathlon oder ganz einfacher Ultramarathon? Dann bist du mit diesem Paket gut aufgehoben. Da deine Sportart auch dir mehr Aufwand abverlangt, **bieten wir dir zusätzliche sportwissenschaftliche Laktatdiagnostiken und Trainingsbetreuungszeiten an**. Mehr Infos bekommst du bei deinem Sportpraxis Trainer.

die **personal trainingsstunde (ca. 60min) - 90 Euro**

Dein **Eins- zu - Eins Training** mit **deinem Sportpraxis Trainer**. Hier bestimmst du was du brauchst! Kraft, Koordination, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit,

die **sportwissenschaftliche konditionstestung (ca.90min) - 165 Euro** - zur Zeit nur in der Sportpraxis Tulln möglich

Deine Kondition ist die Bedingung für deine Bewegung. Das heißt, deine Kraft, deine Koordination und auch deine Beweglichkeit spielen für deinen Alltag und dein Training eine wichtige Rolle. Bei unserer **sportwissenschaftlichen Konditionstestung** erwartest dich unter anderem eine Messung deiner **Körperzusammensetzung** (Muskelmasse, Körperfett, Wasser, usw.). Dein Gleichgewicht wird anhand eines **MFT®S3-Checks** dein gemessen. Mögliche Verkürzungen oder Abschwächungen deiner Muskulatur nehmen wir mittels **Muskelfunktionstest** auf und bestimmen deine Rumpfkraft durch eine Testung mittels des **Dr. Wolff-Back-Check®** System. Deine Ergebnisse werden gemeinsam mit dir besprochen und auch gleich in die optionale anschließende **personal trainingsstunde** eingebunden.

die physiotherapie

die **klassische Physiotherapie** – von 85 Euro bis 95 Euro

Bei uns hat das Wort **klassisch** nichts mit „alltäglich“ zu tun. Viel mehr wollen wir dir in der klassischen Physiotherapie all das bieten, was du für deine Reha, deine Genesung oder deine Bestleistung brauchst. Von **Manueller Therapie, Faszientherapie, Weichteilmethoden bis hin zu Lasertherapie, Stoßwelle, usw.** setzen unsere **speziell geschulten Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten** ihr Wissen dafür ein, um dich wieder so rasch als möglich in den Alltag oder auf das Spielfeld zu bringen. Je **nach Ausbildungsgrad** unserer Physiotherapeutin oder unseres Physiotherapeuten **staffeln sich die Preise für deine Physiotherapie-Einheit**. Welche Physiotherapeutin oder Physiotherapeut du genau brauchst sagt dir gerne unsere Teamassistentin bei der Terminvergabe.

5

die **sportphysiotherapie** – von 85 Euro bis 95 Euro

Manchmal braucht man etwas mehr als klassische Physiotherapie. Seit nun mehr als 10 Jahren arbeiten wir daran, **Sport und Physiotherapie zu verbinden**. Genau aus diesem Grund ist die Sportphysiotherapie bei uns ein **wichtiger Bestandteil jeder Arbeit** mit Sportlerinnen und Sportlern. Was uns so einzigartig macht? **Wir verbinden deine Reha mit deinem Trainer**. In gemeinsamen Einheiten, in denen dein Coach oder Trainer anwesend sein kann, gehen wir gemeinsam mit dir Schritt für Schritt alle notwendigen Themen der Sportphysiotherapie für **dein Comeback** durch! So kannst du deine Bestleistung direkt aufs Spielfeld bringen. Je **nach Ausbildungsgrad** unserer Physiotherapeutin oder unseres Physiotherapeuten **staffeln sich auch die Kosten für deine Physiotherapie-Einheit**.

die **laufanalyse (ca. 90min)** - 195 Euro – zur Zeit nur in der Sportpraxis Tulln möglich

Es kommt vor, dass sich aufgrund einer **Operation, Trainingsumstellungen oder Sportartwechsel/Sportbeginn der Laufstil soweit ändert**, dass es zu Problemen am Bewegungsapparat kommt. Dies kann weitreichende Folgen haben und sollte möglichst rasch behoben werden. Diese können wir mit unserer Laufanalyse **durch videounterstützte Diagnostik** und der Messmethode von **OPTOJUMP®**

durchführen. Bevor wir mit deiner Laufanalyse starten, wird eine komplette Anamnese und Statikanalyse durchgeführt. Auch werden deine Laufschuhe unter die Lupe genommen. All das fließt in das Ergebnis ein, welches gemeinsam mit dir besprochen und auch gleich in die optionale anschließende **personal trainingsstunde** eingebunden wird.

die **podotherapie (ca. 90min Ersttermin mit Sohlenanpassung exkl. Sohlen) - 165 Euro**

Deine Füße in guten Händen! Die Einlagenversorgung stellt einen wichtigen **Bestandteil der Arbeit am Fuß** dar. Die Podotherapie ist ein Therapieansatz, bei dem dein Fuß im Mittelpunkt steht. Das Konzept der **propriozeptiven Podotherapie** beschäftigt sich mit Maßnahmen zur Erkennung und **Behandlung von Beschwerden**, die **durch unterschiedliche Muskelspannungen** im Fuß hervorgerufen werden und sich auf den ganzen Körper auswirken können. Deine Füße werden nicht nur durch unser Podoskop (statische Diagnostik) sondern auch direkt in Aktion mittels Aufnahme deines Gangbildes (dynamische Analyse) von unseren Therapeutinnen beobachtet. Beide Diagnostiken fließen dann in die Erstellung deiner Sohlen mit ein.

die massage

die **klassische massage (45min) - 70 Euro**

Dein Wohlbefinden steht bei uns an erster Stelle. Du kannst bei uns zwischen verschiedenen Methoden der Massage wählen und diese bei uns genießen. Egal ob Ganzkörper oder Teilmassagen, unserer Masseurinnen und Masseur informieren dich gerne, was dir besonders gut tut.

die **heilmassage (45min) - 70 Euro**

Die **Heilmassage** wird von einem Arzt verschrieben oder ist Teil der physiotherapeutischen Behandlung. Hierzu wird deine Problemstellung von unseren geschulten Masseurinnen und Masseuren direkt und zielgenau bearbeitet. Solltest du im Zuge einer Physiotherapie auch eine Heilmassage benötigen, wird dies direkt von unseren Physiotherapeutinnen oder Physiotherapeuten mit der zuständigen Masseurin besprochen, um dich bestmöglich betreuen zu können.

die **sportmassage (45min) - 70 Euro**

Nach einem Wettkampf oder während **einer erhöhten Trainingsbelastung** kann die Sportmassage wahre Wunder für deine Muskulatur bringen. Der Fokus liegt hierbei auf der Muskulatur, welche du in deinem Training oder Wettkampf am meisten beansprucht hast. Sprich dich dazu am besten direkt mit unserer Masseurin oder unserem Masseur ab.

die **lymphdrainage (60min) - 75 Euro**

Nach Operationen oder bei bestehenden Traumen, welche eine Immobilisierung nach sich zieht, kann es sein, dass dein Körper ein wenig mehr Unterstützung benötigt, um den Heilungsprozess in Gang zu bringen. **Hier kann dir eine Lymphdrainage helfen**, bestehende Schwellungen zu verringern und einen vermehrten Rückfluss von Gewebeflüssigkeit zu unterstützen. Lymphdrainage wird meistens nach einer Operation angewendet. Entweder wird diese von deinem Arzt verordnet oder von deiner Physiotherapeutin / deinem Physiotherapeuten empfohlen.

die ernährungsberatung

die bioelektrische Impedanz Analyse (ca. 30min) - 54 Euro

Die **Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA)** ist eine rasche und nicht-invasive Messmethode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Bei der BIA wird der elektrische Widerstand deines Körpers gemessen. Eine **Unterteilung in Fettmasse, Muskelmasse und viele weitere interessante Messwerte** geben unserer Diätologin Aufschluss über deine körperliche Zusammensetzung und auch dein Ernährungsverhalten. Nach Abschluss der Analyse werden **die Daten mit dir besprochen** und bei Bedarf in die Ernährungsberatung eingebaut.

die ernährungsberatung (60min) - 84 Euro

Das Ziel der **Ernährungsberatung** besteht darin, deine **Ernährungsprobleme zu erkennen, zu analysieren und nachhaltig zu optimieren**. Auf Basis deiner **persönlichen Ernährungsgewohnheiten beraten** wir dich, durch welche Veränderungen du deine Beschwerden reduzieren kannst und somit deine Ziele erreichen kannst. **Mögliche hormonelle Zusammenhänge** und **Unverträglichkeiten** werden bei Bedarf direkt von unserer Diätologin oder unseren Partner-Ärzten abgeklärt.

die **zusatzpakete**

die **sportpraxis starthilfe (4 wochen) - 245 Euro**

Weil wir wissen, **dass mit Rückenwind alles leichter geht**, haben wir **die sportpraxis starthilfe** entwickelt. Das ist ein **4 Wochen Programm**, bei dem du gemeinsam mit uns den nötigen Rückenwind bekommst, um wieder aktiv und fit durchzustarten. Während deines 2h Start-Termins wird genau analysiert und getestet. Anhand dieser Auswertung erstellen wir für dich einen Trainingsplan und betreuen dich **4 Wochen lang intensiv** per E-Mail, telefonisch oder wie du sonst mit uns kommunizieren möchtest. Nach 4 Wochen machen wir mit dir einen Abschluss-Termin und evaluieren, wie es mit dir und deinem Rückenwind weitergeht.

die **back to sports testung (ca. 90min) - 165- Euro** zur Zeit nur in der Sportpraxis Tulln möglich

Du hast eine Operation hinter dir und willst wieder **voll im Sport durchstarten**? Nichts einfacher als das! Denn wir zeigen dir, wo du nach deiner Reha stehst. **Mittels VALD® Kraftmessplatten, OPED® Kniesenoren** und dem **Dr. Wolff-Back-Check® System** können wir dir deine aktuelle Leistung **nach Knieoperationen, Wirbelsäulenproblematiken oder Hüftbeschwerden** aufzeigen und dir zielgenau sagen, ob du bereit bist wieder in deinen Sport einzusteigen. Deine Ergebnisse werden gemeinsam besprochen und auch gleich in die anschließende optionale **personal trainingsstunde** eingebunden.

die **vereinsetzung - preise bitte anfragen** (office@diesportpraxis.at)

Die **Vereinsetzung** wird bei Sportvereinen in den Bereichen Mannschafts- und Einzelsportarten durchgeführt. Hier können verschiedene Module miteinander kombiniert werden. Das Grundmodul besteht aus einer Kraft-, Beweglichkeits-, Stabilitäts- und Ausdauer-Testung, bei welcher die Daten nach der Testung direkt vom Verein oder Trainer verwendet werden können.

Zusätzliche Module wie **Kraftmessplatten zur Maximalkraft und Schnellkrafttestung**, **Lichtschrankensysteme** zur Schnelligkeitsmessung, **Laktatanalysen** für die Bestimmung der Ausdauerleistung sowie **Radarmessung** für Ballgeschwindigkeiten können direkt zum Basismodul dazugebucht werden. Eine Endbesprechung aller Daten wird gesondert mit dem Verein oder dem Trainer vereinbart. Weiters können „Train the Trainer“-Einheiten unserer Sportwissenschaftler zur Umsetzung der ausgewerteten Daten in das aktuelle Training dazu gebucht werden.

die **betriebliche gesundheitsförderung** - **preise bitte anfragen** (office@diesportpraxis.at)

So flexibel wie Ihr Unternehmen! Wir bringen Betriebliche Gesundheitsförderung auf das nächste Level.

In einem Modulsystem können **Kraftfähigkeit, Beweglichkeit, verschiedene Gesundheitsparameter** sowie **Position, Haltung, Beweglichkeit und Stabilitätsfähigkeit der Wirbelsäule getestet werden**. Ein ausführliches Auswertungsgespräch mit jeder Mitarbeiterin und jedem Mitarbeiter ist im Anfangs-Check inbegriffen.

Durch die Daten des Gesundheits-Checks können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verschiedenen Gruppen zugeteilt und möglichen Workshops zugewiesen werden. So wird sichergestellt, dass jeder das bekommt, was er gerade braucht.

Mögliche Workshops:

- Training im Alltag
- Gesunde Ernährung auch im Büro
- Therapie im Alltag - Einfach Schmerzfrei
- Fitness im Büro
- uvm...

die **gruppenstunden** - **preise bitte an deinen standorten anfragen**

Optional zu den oben aufgeführten Leistungen bieten manche Sportpraxis Standorte auch **Gruppenstunden an**, welche unterschiedliche Themen aufgreifen. Neben Krafttraining oder Gruppenphysiotherapie findest du auch Yoga und weitere interessante Angebote bei uns. Um hier auf dem laufenden zu bleiben, was Themen und Preise der Gruppen betrifft, **kontaktiere bitte direkt deinen Sportpraxis Standort**.

Trotz regelmäßiger Wartung sind Irrtümer, Satz- und Druckfehler sowie Änderungen von Leistungen aus dem Spektrum möglich. Für weitere Fragen stehen wir dir gerne unter office@diesportpraxis.at zu Verfügung.

Die angeführten Preise gelten an allen Sportpraxis Standorten. Änderungen vorbehalten.