

Preisliste AMF

1. Mitgliedschaft: (plus eine einmalige Aktivierungsgebühr von 39 €)	49 €/ Monat
2. Tageskarte	12 €
3. 10'er Karte (ohne Einweisung an den Geräten)	99 €
4. 10'er Karte (mit Einweisung an den Geräten)	129 €
5. Personaltraining	
a. 30 Min. Einzel	33,00 €
b. 30 Min. Paket (10 Einheiten)	299,00 €
c. 60 Min. Einzel	64,00 €
d. 60 Min. Paket (10 Einheiten)	599,00 €
6. BIA-Messung für Mitglieder (ab der 2. Messung)	29,99 € 24,99 €
7. FMS (Functional Movement Screen)	
a. Inkl. 3 Monate Training Für Mitglieder (der eigentliche Mitgliedsbeitrag entfällt in dieser Zeit)	269 € 249 €
b. Screening ohne Training für Mitglieder	169 € 149 €
8. Begleitpersonen der Rehapatient*Innen	
Eine Woche Training ohne Einweisung	30 €
Eine Woche Training mit Einweisung	50 €

Personaltraining

Ein absolut individuelles Training mit einem unserer Trainer. Du genießt eine 1 zu 1 Betreuung und der Trainer motiviert und korrigiert dich und holt das Beste aus dir raus. In einer gemeinsamen Absprache legt ihr im Vorfeld die Trainingsziele fest. Egal ob Gewichtsreduktion, Kraftaufbau oder Schmerzlinderung bei dir im Vordergrund stehen. Dein Personaltrainer hilft dir, deine Ziele zu formulieren und in die Tat umzusetzen.

BIA Messung (bioelektrische Impedanzanalyse)

Die sogenannte BIA-Messung dient der Bestimmung der Körperzusammensetzung des Menschen. Dank ihrer Genauigkeit und Aussagekraft ist sie oft die Methode der Wahl, um Parameter wie Körpergewicht, Körperfett, Muskelmasse und den Wasserhaushalt im Körper zu analysieren. Im medizinischen Bereich hat sich die bioelektrische Impedanzanalyse durchgesetzt, da sie sehr genaue Kontrollergebnisse liefert und wissenschaftlich anerkannt ist. Bei Analyse wird ein schwacher Wechselstrom in Höhe von 0,8mA bei einer Frequenz von 50kHz durch den Körper geleitet. Aus dem Widerstand, den der Körper dem Wechselstrom entgegensetzt, kann man Messwerte ableiten, mit denen die Körperzusammensetzung aufgeschlüsselt wird.

FMS

Verletzungen oder einseitiges Training führen häufig zu Kompensationsmustern und Asymmetrien in der Bewegungskette. Leistungsstagnation, ineffiziente Bewegungsmuster und häufige, wiederkehrende Verletzungen können hier die Folge sein. Konditionelle Fähigkeiten wie Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Stabilität sollten im Optimalfall gleichermaßen ausgebildet sein, um funktionelle Bewegungen im Alltag, beim Sport oder während Freizeitaktivitäten verletzungsfrei durchführen zu können. Der Functional Movement Screen (FMS) als ein standardisiertes und weltweit bekanntes Verfahren, welches von den Physiotherapeuten und Fitnessexperten Gray Cook und Lee Burton zur Analyse von fundamentalen Bewegungsmustern entwickelt wurde, wird bereits seit einigen Jahren im Leistungs- und Freizeitsport angewandt.

3 Monate Training inklusive:

- FMS Screening mit korrigierenden Übungen
- Kontrolltermin
- Retest und Abschlussgespräch