



DR. RONALD **ECKER**
Arzt für Allgemein- und Sportmedizin
www.roneck-sportmed.at

erpse · INSTITUT



Martina
Ritter

www.martinaritter.com
ritter@roneck-sportmed.at

erpse Leistungs-Pakete

erpse CheckUp 60 - € 220,00

Standortbestimmung anhand Anamnese, Fragebögen, Kaliper- und BIA- Messung. Ca. 60 Minuten

Über die Auswertung im ERPSE Buddy- Tool wird deine individuelle Trainings- und Ernährungsstrategie erstellt, inkl. **erpse App**.

erpse SOLO - € 295,00

Starterpaket mit 3 Terminen zu je 30 Minuten (Vorort oder online) mit Anamnese, Fragebögen, Mindset, Ernährung + **erpse App**

mit *Spiroergometrie*

erpse medical check - € 495,00

Zusätzlich zum erpse CheckUp wird hier an einem weiteren Termin ein komplettes Testing inkl. Spiroergometrie durchgeführt. Ca. 2 x 60 Minuten, inkl. **erpse App**.

- **Termin 1:** Kick off mit kompletten Testing: BIA, Kaliper, Spiroergometrie (ca. 60 Minuten)
- **Termin 2:** Eingangsgespräch (45-60 Minuten), Anamnese, Fragebögen, Ergebnisse Testing (BIA, Kaliper, Spiroergometrie) Mindset, Training und Ernährung (im Anschluss an Termin 1)

erpse Basic PLUS - € 590,00 (statt € 640,00)

Zusätzlich zum erpse CheckUp werden hier an zusätzlich drei Terminen Fragen geklärt, Daten mittels der Fragebögen erneut erhoben, Nachmessungen durchgeführt und falls notwendig Anpassungen an der Trainings- und Ernährungsstrategie getroffen, inkl. **erpse App**.

- **Termin 1:** Eingangsgespräch Anamnese, Fragebögen, BIA, Kaliper, Mindset, Training und Ernährung (75 bis 90 Minuten)
- **Termin 2:** Klärung von Fragen via Telefon oder Online (10 bis 15 Minuten)
- **Termin 3-5:** Erfolgskontrolle und Anpassung der Planung (Fragebögen, BIA, Kaliper, Training und Ernährung) (je 30 Minuten) nach 3-5 Wochen

erpse CheckUp 30 - € 120,00

Erfolgskontrolle und Anpassungen der Planung (Fragebögen, Kaliper, BIA, Training und Ernährung) - ca. 30 Minuten

zusätzliche Beratung bei gebuchtem Paket (Basic / Complete) - 15 Min - € 50,00

erpse Complete PLUS - € 1.190,00 (statt € 1.290,00)

mit *Spiroergometrie*

Zusätzlich zum erpse medical check werden hier an weiteren Terminen Fragen geklärt, Daten mittels der Fragebögen erneut erhoben, Nachmessungen (inkl. Spiroergometrie) durchgeführt und falls notwendig Anpassungen an der Trainings- und Ernährungsstrategie getroffen, inkl. **erpse App**.

- **Termin 1:** Kick off mit kompletten Testing: BIA, Kaliper, Spiroergometrie (ca. 60 Minuten)
- **Termin 2:** Eingangsgespräch (45-60 Minuten), Anamnese, Fragebögen, Ergebnisse Testing (BIA, Kaliper, Spiroergometrie), Mindset, Training und Ernährung (im Anschluss an Termin 1)
- **Termin 3:** Klärung von Fragen via Telefon oder Online (10 bis 15 Minuten)
- **Termin 4-5:** Erfolgskontrolle und Anpassungen der Planung (Fragebögen, Kaliper, BIA, Training und Ernährung) - je ca. 30 Minuten nach 4-6 Wochen
- **Termin 6:** komplettes Testing: BIA, Kaliper, Spiroergometrie (ca. 60 Minuten) nach 3-5 Wochen
- **Termin 7:** Erfolgskontrolle und Anpassungen der Planung (Fragebögen, Ergebnisse Testing: BIA, Kaliper, Spiroergometrie, Training und Ernährung) (im Anschluss an Termin 6)