



Longevity Pakete – gezielt zur Vitalität (inkl. Analysen)

Unsere Longevity Pakete verbinden moderne Diagnostik mit individuel-
ler Beratung – für mehr Energie, Balance, Lebensqualität, Regeneration
und körperliches Wohlbefinden.

Einzelanalysen

uVida Ruheanalyse

Die Ruheanalyse misst Ihren Grundumsatz und zeigt, wie viele Kalorien Ihr Körper im Ruhezustand verbraucht. Zusätzlich erhalten Sie Einblicke in den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel – eine wertvolle Grundlage für einen gezielten Ernährungsplan, der individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt wird.

1 Einheit (25 Min.) € 85,-

uVida Belastungsanalyse

Diese Analyse erfolgt unter körperlicher Belastung, z. B. auf dem Indoor-Bike, und misst Ihre maximale Sauerstoffaufnahme (VO_2max^*), Ihre Puls-
zonen (z. B. GA1, GA2*) sowie das aktuelle Stresslevel. Die Ergebnisse bilden die Basis für einen personalisierten Trainingsplan zur gezielten Steigerung Ihrer Ausdauer und Leistungsfähigkeit.

1 Einheit (50 Min.) € 160,-

* VO_2max (maximale Sauerstoffaufnahme) | *GA1 (Grundlagenausdauer 1): Schonendes Ausdauertraining zur Fettverbrennung und Verbesserung der allgemeinen Fitness. | *GA2 (Grundlagenausdauer 2): Intensiveres Ausdauertraining zur Leistungssteigerung und Herz-Kreislauf-Stärkung.

InBody Analyse

Hier wird Ihre Körperzusammensetzung präzise erfasst: Muskelmasse, Körperfettanteil und Wasserhaushalt – auch Unterschiede zwischen den Körperhälften werden sichtbar. Ideal, um Dysbalancen zu erkennen und Training sowie Ernährung gezielt darauf abzustimmen.

1 Einheit (25 Min.) € 50,-

Kombinationspakete

Ruheanalyse & InBody

Diese Kombination bietet einen umfassenden Überblick über Ihren Stoffwechsel und Ihre Körperzusammensetzung. Inklusive maßgeschneidertem Ernährungsplan – für eine nachhaltige Verbesserung Ihrer körperlichen Gesundheit.

(50 Min.)

€ 110,-

Ruhe- & Belastungsanalyse

Die Kombination beider uVida-Analysen bietet ein ganzheitliches Bild Ihrer körperlichen Verfassung: vom Stoffwechsel im Ruhezustand bis zur Leistungsfähigkeit unter Belastung. Inklusive individuellem Trainings- und Ernährungsplan.

(75 Min.)

€ 200,-

Kompletpakete für ganzheitliche Gesundheit

Premium Check

Das Rundum-Paket für alle, die ihre Gesundheit tiefgehend verstehen und aktiv verbessern möchten: Ruheanalyse, Belastungstest, InBody Messung sowie eine 50-minütige Trainingseinheit mit persönlicher Betreuung. Inklusive individuellem Trainings- und Ernährungsplan.

(150 Min.)

€ 250,-

Longevity Paket

Das erweiterte Premium Paket ergänzt alle Leistungen des Premium Checks um eine zusätzliche Biohacking-Einheit (25 Min.). Diese fördert gezielt Ihre Regeneration und unterstützt langfristig Ihre körperliche und mentale Leistungsfähigkeit. Inklusive individuellem Trainings- und Ernährungsplan.

(175 Min.)

€ 270,-

Infos & Buchung beim Fitness-Team, im Atrium Spa oder an der Rezeption.

