



SONNENALP

RESORT · SPA · GOLF

ACTIVE

uVida-Stoffwechselanalyse

GEBEN SIE IHREM KÖRPER EINE STIMME

uVida-Stoffwechsellanalyse

GEBEN SIE IHREM KÖRPER EINE STIMME

Es ist kein Geheimnis, dass unstrukturiertes Training selten effizient zu den gewünschten Zielen führt. Dafür bieten wir Ihnen die **Ruhe- und Belastungsanalysen** von uVida an. Anhand des **Atems** wird Ihr Stoffwechsel analysiert und so das Verständnis für Ihren Körper gesteigert. Auf Basis dieser Daten wird in der uVida-App ein individueller **Trainingsplan** aufgestellt, der Ihre ausdauernde Bewegung dosiert und Ihnen zu ganzheitlicher **Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit** verhilft.

RUHEANALYSE

Folgende Messwerte werden u. a. erhoben:

- Grundumsatz
- Fett- & Kohlenhydratstoffwechsel

Inkl. Beratung 30 Min. | 170 €

Folgeanalyse 140 €*

BELASTUNGSANALYSE

Folgende Messwerte werden u. a. erhoben:

- Pulsbereiche für Leistung & Fettverbrennung
- Sauerstoffaufnahme
- Regenerationszeit

Im Anschluss erhalten Sie einen zielgerichteten Trainingsplan.

Inkl. Beratung 60 Min. | 210 €

Folgeanalyse 180 €*

RUHE- & BELASTUNGSANALYSE

Inkl. Beratung 90 Min. | 370 €

Folgeanalyse 220 €*

Nach jeder Analyse erhalten Sie zudem einen 3-monatigen Zugang zur uVida-Premium-App.

*Die Folgeanalyse kann zu jeder Zeit gebucht werden, empfehlenswert wäre sie nach 6 bis 9 Monaten.

Spa-Beratung

Tel. +49(0)8321/272-170

