

Ein Tag im Höhenpunkt Berlin

10er Ticket, Trainingspakete & Trainingsplanung

10er Ticket - Wollen Sie unser Trainingsangebot kennen lernen? Dann entscheiden Sie sich am besten für unser 10er Ticket

(inkl. Anamnese und Einführung ins Höhentaining).

10 Stunden in der Höhe.

€ 185,00

Bergsport

Planen Sie die Besteigung eines besonderen Berges? Führt Sie Ihre Trekking-Tour in große Höhen? Oder wollen Sie bei einer speziellen Expedition hoch hinaus? Durch unsere Bergsport- und Anpassungsprogramme können Sie sich schon zu Hause voraklimatisieren und so das Risiko an der Höhenkrankheit zu erkranken minimieren.

- **Höhenfitness_alpClassic**

Voraklimatisation und Verbesserung der Fitness für hochalpine Trekkings.

10 x 1 Std. in Höhe, inkl. 1 x Höhenverträglichkeitstest, individuelle Beratung

€ 345,00

** einzelne Programmdetails können verändert werden.*

Ausdauersport

Egal ob Sie für einen Marathon, Triathlon, ein Radsportevent trainieren, mit unserem Höhenttraining verbessern Sie Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit noch effektiver und effizienter als durch „normales“ Training allein.

- **Höhenfitness Abo oder 10er Karte**

Training in Höhe, 1 x Leistungsdiagnostik (Spiroergometrie) und Trainingsberatung.

ab 69€

- **Trainingsplanung**

3-Monatsplan, Trainingsberatung, -planung und -begleitung

€ 30,00 / Mo. - für Mitglieder inklusive!

** einzelne Programmdetails können verändert werden.*

Gesundheits- / Gewichtsmanagement

Nach Sportverletzungen oder besonders intensiven Trainingsbelastungen kommen Sie mit unseren Höhentrainingsprogrammen schneller wieder auf die Beine. Mit Hilfe unseres Gewichtsmanagementprogramms optimieren Sie Ihre Fettverbrennung und bringen Ihren Stoffwechsel in Schwung!

- **Höhenfitness Abo oder 10er Karte**

Training in Höhe, 1 x Leistungsdiagnostik (Spiroergometrie) und Trainingsberatung.

ab 69€

**für Therapiebegleitung, einzelne Programmdetails werden angepasst.*

Wellness, Antiaging & Entspannung

Sind Sie oft gestresst, fühlen sich müde oder ausgebrannt? Leiden Sie an Schlafstörungen? Dann gönnen Sie sich Erholung mit unserem Wellnessprogramm.

- **Höhenfitness_inBalance**

10 Std. Höhe atmen, inkl. individuelle Einführung und Beratung.

€ 95,00