

UNSERE LEISTUNGEN

- ✗ Gemeinsame Erarbeitung der Ursachen von Übergewicht bzw. Diagnosen anderer Engpässe
- ✗ Beurteilung des körperlichen Zustandes mittels Kaliper- und BIA-Messung und Messung des Fortschrittes
- ✗ Erstellung optimaler typgerechter Ernährungspläne
- ✗ Komplette ernährungstechnische Unterstützung von Sportler:innen sowie Trainingsempfehlungen
- ✗ Erstellung von ernährungsgerechten Plänen für Menschen mit hohem Stressalltag und Erschöpfung



DEINE ZIELE

- ✓ Du möchtest mental und körperlich noch fitter sein?
- ✓ Du möchtest dauerhaft Übergewicht verlieren?
- ✓ Du bist ein ambitionierter Hobby- oder sogar Leistungssportler und möchtest das nächste Level erreichen?

Lass uns deine Ziele (m)essbar steigern!



KONTAKTIERE MICH

MMag. Martina Ritter

Sport- und Präventivernährung

Goethestraße 12 | 4614 Marchtrenk

Tel: +43 676 773 57 66

E-Mail: ritter@roneck-sportmed.at

Web: www.martinaritter.com



Dr. Ronald Ecker

Wahlarzt für Sportmedizinische Leistungstestung und Trainingsberatung, konservative Orthopädie, Tauglichkeitsuntersuchungen, Orthomolekularmedizin, IHHT, Naturheilkunde u. a.

Goethestraße 12 | 4614 Marchtrenk

Tel: +43 677 644 206 00

E-Mail: office@roneck-sportmed.at

Web: www.roneck-sportmed.at



erpse
**ERNÄHRUNGS
DIAGNOSTIK**

Eine Investition in dich und deinen Körper,
die sich lohnt!



DR. RONALD ECKER
Arzt für Allgemein- und Sportmedizin

WAS IST erpse?

Was ist die erspe Ernährungsdiagnostik?

Die Ernährungsdiagnostik von erpse ist ein neuer Ansatz der Ernährungsberatung, der Ernährung, Physiologie, und Psychologie verbindet. Auf Basis messbarer Ergebnisse (aus Spiroergometrie, Kalipermessung, BIA-Messung, Fragebögen) werden Engpässe im Körper und mentale Hindernisse erkannt. Anhand dieser persönlichen Daten werden individuelle Ernährungs- und Trainingspläne zusammengestellt.

Was bringt dir die erspe Ernährungsdiagnostik?

Du wirst befähigt deinen Körper zu verstehen und deine Ernährung und dein Training an unterschiedliche Situationen anzupassen. Damit kannst du deine Ziele nachhaltig und langfristig unabhängig erreichen.



STEP BY STEP ZUM ERFOLG

1

Terminvereinbarung

Du kannst den Termin telefonisch oder per Email vereinbaren.

2

Kick off mit komplettem Testing

Spiroergometrie am Rad, BIA Messung und Kalipermessung

3

Individuelle Beratung

Anamnese, Besprechung Testergebnis und Fragebögen, Zieldefinition

4

Weitere Termine

Erfolgskontrolle und Anpassung der Planung (Termine nach Absprache)

erpse CheckUp 60 - € 180,00 (statt € 200,00)

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

erpse CheckUp 30 - € 100,00

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

erpse Basic - € 390,00 (statt € 430,00)

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.

- **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:** Erfolgskontrolle und Anpassung der Planung (Fragebögen, BIA, Kaliper, Training und Ernährung) - (30 Minuten) nach 3-5 Wochen
- **Termin 4:** Erfolgskontrolle und Anpassung der Planung (Fragebögen, BIA, Kaliper, Training und Ernährung) - (30 Minuten) nach 3-5 Wochen

erpse medical check - € 450,00

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

- **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)

zusätzliche Beratung bei gebuchtem Paket (Basic oder Complete) - 15 Minuten - € 40,00

erpse Complete - € 990,00 (statt € 1.050,00)

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.

- **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:** Erfolgskontrolle und Anpassungen der Planung (Fragebögen, Kaliper, BIA, Training und Ernährung) - (ca. 30 Minuten) nach 3-5 Wochen
- **Termin 5:** komplettes Testing: BIA, Kaliper, Spiroergometrie (ca. 60 Minuten) nach 3-5 Wochen
- **Termin 6:** Erfolgskontrolle und Anpassungen der Planung (Fragebögen, Ergebnisse Testing: BIA, Kaliper, Spiroergometrie, Training und Ernährung) (im Anschluss an Termin 5)