



STAC Prislista

Senast uppdaterad 2016-08-08

STAC Idrottsmedicin & Naprapatmottagning

Naprapatbehandling Leg. Naprapat)	600 kr/halvtimme
Personlig träning (PT-träning med coach)	600 kr/halvtimme
STAC Custom Made	3 500 kr (ca 1½ timma)
STAC Custom Made, återbesök	2 500 kr (ca 1 timme)
STAC Screening light	1 500 kr
Telefonkonsultation	600 kr/halvtimme
Holistisk hälsocoaching	4 000 kr(inkl 2 h förb)
Effekt/fystester för Din idrott/Ditt yrke	1 500 kr (spec testbatteri/idrott)
Effekt/fystester enskilda test	300 kr/test
STAC Lagtester viss idrott	enligt ök
Föreläsningar	enligt ök
Small group training, idrott	enligt ök
Small group training, företag	enligt ök
Rehabgrupper	enligt ök
Träningsgrupper	enligt ök

PHONE: +46457-462020

ADDRESS: Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

WEBSITE: www.stac.nu

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.



STAC Academy Utbildning

Nedanstående priser är **exklusive 6 % moms** förutom *STAC Sports Business Management* som är **exklusive 25 % moms**.

STAC Professional Steg 1 och Steg 2

För manuella terapeuter såsom naprapater, kiropraktorer, sjukgymnaster, massörer m.fl.samt PT och fystränare. Integrering av manuell medicin med korrektiv och funktionell träning. Läs mer på www.stac.nu.

7 500 kr/steg (2½ dgr)

STAC Elittränare

En avancerad "vidareutbildning" för kvalificerade/erfarna fystränare, terapeuter med tränaruppdrag samt personliga tränare (PT). Läs mer om bakgrundkrav för antagning till STAC Elittränarutbildningen på www.stac.nu

1-årig utbildning i sex steg, totalt ca 300 timmar inkl. praktiska hemuppgifter och tentamen. Under utbildningstillfällena på STAC får alla deltagare personlig inloggning till och arbetar med vårt digitala verktyg STAC PAD (studentversion) för screening, analys, programdesign och periodisering. Läs mer på www.stac.nu.

75 000 kr

STAC Grundtränare

En grundutbildning baserad på STAC Metoden för dig som vill ta ett första steg mot att bli en bra klubbtränare, personlig tränare eller förbereda dig och kvalificera dig för STAC Elittränare! Men också för dig som vill höja kunskapsnivån rejält för din egen träningsutveckling. Tre dagar späckade med modern träningsfysiologi, basal screening, analys och programdesign samt praktisk tillämpning av funktionella styrkeövningar.

Läs mer på www.stac.nu

7 900 kr (3 dgr)

STAC Sports Business Management (exklusive 25% moms)

Unik kurs för alla som driver egen verksamhet inom tränings- och terapeutbranschen skapad av Cecilia Wulfing Dettner. En grundläggande praktiskt inriktad kurs i modern marknadsföring som hjälper dig (ditt företag) att strukturera, förbättra, paketera och effektivisera din verksamhet.

Läs mer på www.stac.nu.

7 900 kr/steg (2½ dgr)

PHONE: +46457-462020

ADDRESS: Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

WEBSITE: www.stac.nu

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.



STAC PAD

Webbaserat träningsverktyg för professionell screening, analys, programdesign och periodisering. Investering för utbildning, kompetensutveckling och licens. Finns som enskild licens eller företagslicens med flera användare. Kontakta oss för mer information, info@stac.nu el 0457-46 20 20. Läs mer på www.stacpad.com

Enskild licens 16 500 kr + månadsavgift 1 500 kr/månad (företagslicens upplägg beroende på antal användare)

Finansiering/delbetalning via Human Finans

STAC har avtal med Human Finans för att underlätta finansiering av din utbildning och kompetensutveckling. Genom Human Finans kan privatpersoner och enskilda företag få hjälp med finansiering av utbildning och kompetensutveckling.

Läs mer på STAC-sidan på Human Finans hemsida. <https://www.humanfinans.se/stac-scandinavian-top-athletic-center.html>

Effekttester, lagidrottstester och grupptester

STAC Fystester utifrån idrott och yrke. Du som bokat STAC Custom Made kan välja/komplettera med ett antal effekttester utifrån din idrott/ditt yrke med hjälp av våra coacher. Nedan finns en lista med tester som kan göras på STAC Lab.

STAC Fystest för Lagidrott eller Grupptest, innebär att ett flertal individer i ett lag, en förening, ett förbund, ett landslag eller liknande. STAC Fystest Lagidrott eller Grupptest, består av ett flertal tester som bedömer väsentliga biomotoriska funktioner såsom flexibilitet, mobilitet, stabilitet, balans, koordination, maxstyrka, power, acceleration, speed, agility (COD), uthållighet och kondition, inom den aktuella lagidrotten, idrotten eller yrket. Den objektiva data man får ut, lägger grunden för professionell analys, strategi, träningsplanering, programdesign, periodisering av träning m.m.

Obs! Vi har färdiga och specifika testprotokoll för en mängd olika lagidrotter, idrotts- och yrkesinriktningar. Vi "skraddarsyr" även tester för mer sällan förekommande idrotter och yrken eller väldigt specifika kravspecifikationer!

STAC Lab Effekt-, Sprint- och Styrketester

Pris per test	300 kr
Pris tre tester	800 kr

Speed

5 m, 10 m, 30 m

Explosive Power

CMJ

Kulstöt

PHONE: +46457-462020

ADDRESS: Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

WEBSITE: www.stac.nu

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.



Enbenshopp
TB Chop

Strength & Stability

Överkroppsrotation
Enbensböj Smith
Enhandspress
Utfallssteg
Sidoflexion

Submax Anaerob Endurance

STAC DANA 4 x (6x50 m)/120 s/300 s
STAC Goalie ZOO 6 rep, vila 30 s

Agility & Power Endurance

STAC 10-5-10
STAC V-sprint
STAC DL-sprint

Max Anaerob Capacity

STAC DASO 20, 4 x 30 s/60 s

STAC Fystest – Lagidrott och Grupptest

21-24 individer	25 000 kr
15-20 individer	1 200 kr/individ
10-14 individer	1 600 kr/individ
Testdata (samlingsformulär med all testdata för alla individer)	Ingår
Individuell programdesign (ett S-program och ett A-program)	1 000 kr/individ

Obs! Vi är mycket vana att hantera hela lag och olika typer av grupper. Vi är flexibla och öppna för olika varianter och uppläggsförslag. Vill ni diskutera upplägg eller är färre än 10 individer, kontakta oss på 0457-462020 eller info@stac.nu.

PHONE: +46457-462020

ADDRESS: Fridhemsvägen 15, 372 38 Ronneby

WEBSITE: www.stac.nu

REAL TRAINING. REAL FOOD. REAL BALANCE. REAL RESULTS.