



aboutpixel.de / Volkslauf © daylight

# Laufsport

## Leistungsdiagnostik Die Basis für Dein Lauftraining

## TEAM-Special

### Nutzen im Laufsport!

Kennst Du das? Du läufst und läufst ohne das Gefühl zu haben, dass es etwas nutzt? Freizeit ist mittlerweile ein kostbares Gut und wir möchten Dir leere Trainingseinheiten ersparen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Du in Deiner Freizeit einfach nur ein wenig aktiver sein willst, einen Volkslauf bestreiten möchtest oder mit einer Marathon-Zielzeit unter drei Stunden planst.

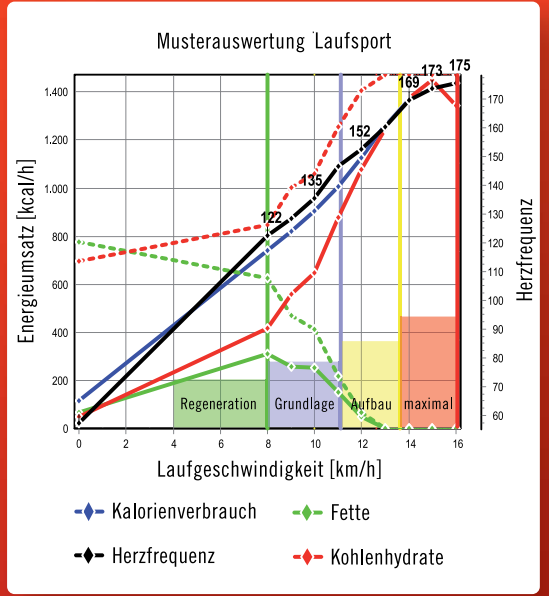
### Modernste Erkenntnisse sportwissenschaftlicher Forschung

Bei uns werden alle leistungsdiagnostischen Untersuchungen mit Hilfe einer Atemgasanalyse (Spiroergometrie) durchgeführt. Diese Methode findet jüngst auch Anwendung in der Ausdauerleistungsdiagnostik, obwohl sie bereits seit über 100 Jahren als Goldstandard in der Medizin und insbesondere in der Sportmedizin anerkannt ist.

War die Spiroergometrie früher meist nur dem Hochleistungssport vorbehalten, profitieren nun auch Sporteinsteiger, Freizeit- oder Amateursportler von den Vorteilen dieser hochmodernen Form der Trainingssteuerung.

### Du erhältst von uns

- ⇒ eine Einschätzung Deiner aktuellen laufspezifischen Leistungsfähigkeit
- ⇒ exakte Daten über Deinen Kalorienverbrauch, Kohlenhydrat- und Fettverbrennung
- ⇒ eine detaillierte schriftliche Auswertung samt Interpretation Deiner Daten
- ⇒ auf Deine Bedürfnisse abgestimmte Trainingsbereiche und Trainingsempfehlungen
- ⇒ die ausführliche Besprechung der Ergebnisse sowie die professionelle Unterstützung zur Verbesserung der Wettkampfleistung



### TEAM-Special Laufsport

Anzahl der Tests	2-3	4-6	7-10	ab 10
Preis pro Test*	€ 199,-	€ 179,-	€ 159,-	€ 139,-

**Leistungsdiagnostik**  
ab € 139,-

\* Alle angegebenen Preise verstehen sich inkl. der gesetzlich vorgeschriebenen MwSt.

### Auf einen Blick - unsere TEAM-Special Vorteile:

- ⇒ Top-Konditionen durch Preisstaffelung!
- ⇒ Mobilität - wir kommen zu Dir (schon ab 3 Tests ohne Zusatzkosten)!
- ⇒ Große Kapazitäten: bis 10 Sportler an einem Tag möglich!
- ⇒ Interessante Info-Vorträge
- ⇒ Gemeinsame TEAM-Beratung durch eigenen Trainer möglich

**Wir helfen Dir, Deine persönlichen Ziele zu verwirklichen.**

### Kontakt und Ansprechpartner

Dipl. Sportwiss. Sebastian Rosenkranz

+49 (0)40 318 18 207  
+49 (0)179 39 86 69 1  
s.rosenkranz@bewegungsschmiede.de  
www.bewegungsschmiede.de



Die Bewegungsschmiede.