



**Team Sports**

# Leistungsdiagnostik TEAM-Special

## Nutzen im Mannschaftssport

Da liegt man den größten Teil der Spielzeit in aussichtsreicher Position und muss dann zum Ende noch wichtige Punkte abgeben. Nicht nur in einer Begegnung, sondern auch über die gesamte Saison ist eine optimale Grundlagenausdauer von großer Bedeutung. Auch für die Erholungsfähigkeit zwischen zwei eng aufeinander folgenden Partien und für die Verletzungsprophylaxe spielt sie eine entscheidende Rolle.

Wer über eine lange Saison die volle Leistungsfähigkeit zeigen will und muss, für den ist einer effiziente und individuelle Entwicklung der Grundlagenausdauer unabdingbar. Wir helfen Dir und Deiner Mannschaft dabei, über die richtige Trainingsintensität den entscheidenden konditionellen Vorsprung herauszuholen.

### 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

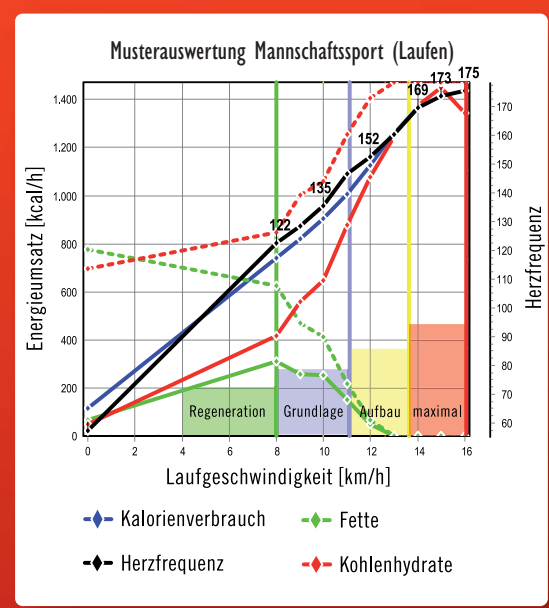
- ⇒ eine Einschätzung Deiner aktuellen Ausdauerleistungsfähigkeit
- ⇒ exakte Daten über Deinen Kalorienverbrauch, Kohlenhydrat- und Fettverbrennung
- ⇒ eine detaillierte schriftliche Auswertung samt Interpretation Deiner Daten
- ⇒ auf Deine Bedürfnisse abgestimmte Trainingsbereiche und Trainingsempfehlungen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

### TEAM-Special Mannschaftssport

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

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

**Leistungsdiagnostik**  
ab € 139,-



### 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.