



Rudern

Leistungsdiagnostik

Die Basis für Dein Rudertraining

Einen Ruderer auf dem Laufband testen? Nicht mit uns!

Mit dem speziell auf die Bedürfnisse von Ruderern angepassten Ruderergometer-Test von JES! kannst Du Deine aktuelle Leistungsfähigkeit bestimmen lassen. Egal ob Du in Deiner Freizeit rudern, am touristischen Wasserfahrtsport teilnehmen oder Dich professionell auf Regatten vorbereiten möchtest – wir helfen Dir, Deine persönlichen Ziele zu erreichen.

Unsere Messanlagen sind transportabel, so dass alle unsere Untersuchungen auf einem Hochleistungs-Ruderergometer vor Ort durchgeführt werden können, um exakte Messergebnisse zu erhalten.

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 ruderspezifischen 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

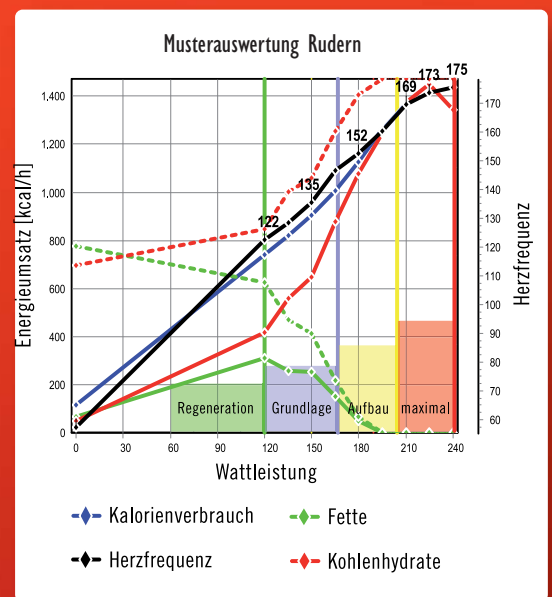
TEAM-Special Rudern

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,-**

TEAM-Special



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.