



Walking

Leistungsdiagnostik TEAM-Special

Die Basis für Dein Walkingtraining

Nutzen im Walking!

Mit dem speziell auf die Bedürfnisse von Walkern angepassten Walkingergometer-Test von JES! kannst Du Deine aktuelle Leistungsfähigkeit bestimmen lassen. Egal ob Du in Deiner Freizeit walken oder Dich für sportliche Bestleistungen vorbereiten möchtest – **wir helfen Dir, Deine persönlichen Ziele zu erreichen.**

Unser Walkingergometer-Test beginnt bei einer niedrigen Geschwindigkeit und kombiniert zur Steigerung der Belastung die Erhöhung der Walkinggeschwindigkeit mit einer zunehmenden Steigung.

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 Sparteinsteiger, Freizeit- oder Amateursportler von den Vorteilen dieser hochmodernen Form der Trainingssteuerung.

Du erhältst von uns

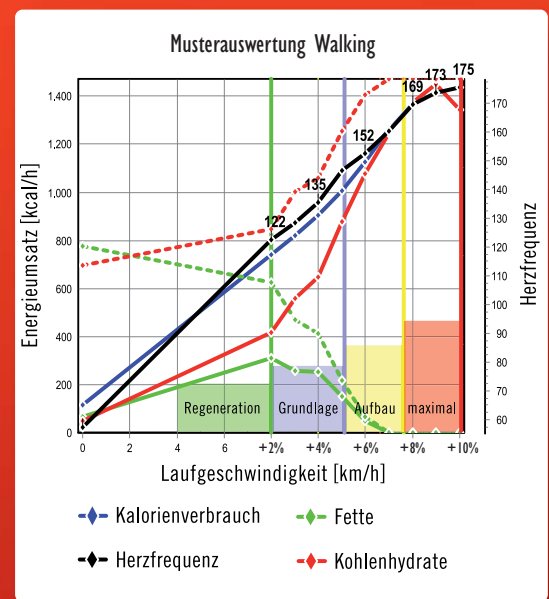
- ⇒ eine Einschätzung Deiner aktuellen walkingspezifischen Leistungsfähigkeit
- ⇒ exakte Daten über Deinen Kalorienverbrauch, Kohlenhydrat- und Fettverbrennung
- ⇒ eine detaillierte schriftliche Auswertung samt Interpretation Deiner Daten
- ⇒ auf Deine Bedürfnisse abgestimmte Trainingsbereiche und Trainingsempfehlungen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

TEAM-Special Walking

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.