

# AUSDAUER EFFIZIENT TRAINIEREN



MAG. DENNIS WALTHER | SPORTWISSENSCHAFTLER

Mit dem aeroscan bieten wir Ihnen einen Fitness-Test nach höchsten sportmedizinischen Standards.

## Ihre Vorteile:

- Gesund bleiben
- Sportliche Ziele effizient erreichen
- Stoffwechsel analysieren
- Schnelle und komfortable Messung
- Jede Trainingsminute optimal nutzen

## Ihr Ansprechpartner:

### Dennis Walther

(Sportwissenschaftler M.A.)

Telefon: (0421) 16141579

Email: [info@vereinsservice42.de](mailto:info@vereinsservice42.de)



MAG. DENNIS WALTHER | SPORTWISSENSCHAFTLER

## Preise:

Ausdauer-Test aeroscan

Erste Analyse	99,- €
Folgeanalysen	69,- €
Team-Angebot	auf Anfrage

Trainingspläne auf Anfrage

Grundumsatzmessung 49,- €



DIAGNOSTIK



# AUSDAUER EFFIZIENT TRAINIEREN

## Ziele erreichen, gesund trainieren!





## Für wen ist der aeroscan?

### ⇨ aeroscan compete

Egal ob Anfänger oder wettkampferfahrener Athlet: Sie wollen sportliche Herausforderungen effizient meistern und sowohl Übertraining als auch "leere" Trainingseinheiten vermeiden? Mit dem Ausdauer-Test aeroscan compete ermitteln wir, wo Ihr ganz persönlicher Trainingsbereich liegt und wie Sie nach einer intensiven Belastung am besten regenerieren.

### ⇨ aeroscan slimfit

Sie wollen sich endlich wieder rundum wohl in Ihrer Haut fühlen und dazu gesund abnehmen? Gleichzeitig steht Ihnen nicht der Sinn nach ständigem Auspowern bis zum Umfallen? Mit dem Ausdauer-Test aeroscan slimfit ermitteln wir, in welchen Trainingsbereichen Ihr Körper am meisten Fett verbrennt.

### ⇨ aeroscan well-age

Sie möchten Ihre Gesundheit auch im Alter erhalten und wissen, dass Sport dafür ein ideales Mittel ist? Gleichzeitig möchten Sie aber auch die Sicherheit haben, sich nicht zu überlasten und Ihre Gesundheit immer richtig zu trainieren? Die Messergebnisse des Ausdauer-Tests aeroscan well-age zeigen uns die optimalen Trainingsbereiche für Ihr gesundheitsorientiertes Training.

## Der aeroscan für mein Team?

Mithilfe des Ausdauer-Tests aeroscan kann die Leistungsfähigkeit aller Spielerinnen und Spieler Ihres Teams in einem zeitlich überschaubaren Rahmen analysiert werden. Jede Spielerin und Spieler bekommt ihren bzw. seinen eigenen Plan und kann so an individuellen Schwächen arbeiten.



„Fit zu sein bedeutet auch, über das ganze Spiel hinweg voll konzentriert zu sein. Wenn der Körper gut auf die hohe Belastung vorbereitet ist, kommt es zu weniger Verletzungen und auch zu weniger Fehlern im Spiel.“

## Was kommt nach dem aeroscan?

Mit den Messdaten und den daraus aufgezeigten Belastungsbereichen können Sie Ihren Trainingsplan problemlos umsetzen oder die Daten mit Ihrem persönlichen Trainer in Ihrem Trainingsplan umsetzen.



Auf Wunsch erstellen wir Ihnen natürlich auch einen Trainingsplan, der Sie zu Ihrem persönlichen Ziel führt.



## Warum ein Ausdauer-Test?

Könnten Sie sich auf den direkten Weg zu einem Ziel begeben, ohne zu wissen, wo Sie sich befinden? Natürlich nicht! Uns geht es ähnlich. Nur wenn wir genau wissen, wo sich Ihr persönlicher Startpunkt befindet, können wir Ihnen einen direkten Weg zu Ihrem Trainingsziel zeigen. Mit dem Ausdauer-Test "aeroscan" finden wir den persönlichen Startpunkt Ihres Trainings: Ihren IST-Zustand.



## Wie funktioniert der aeroscan?

Der aeroscan dauert nur 15 Minuten. Sie absolvieren einen Stufentest auf einem Cardio-Trainer. Während des Tests atmen Sie einige Male durch ein kleines Mundstück. Die dabei analysierten Atemgase zeigen uns, bei welcher Trainingsintensität Ihr Körper, in welchem Verhältnis Kohlenhydrate und Fette verbrennt und wie hoch der Energiebedarf ist. Damit können wir Ihnen zeigen, wo Ihre individuelle, optimale Trainingsbelastung liegt.

