

Diagnostik

JS:DIAGNOSTIK bietet Freizeit- und Leistungssportlern ein breites Angebot an leistungsdiagnostischen Untersuchungen.



Weserpunkte der Diagnostik sind die Spiroergometrie (Messung der Atemgase während körperlicher Belastung) und die Laktatanalyse, mit dem Ziel der

Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit

Bestimmung des Energiestoffwechsels

Bestimmung des Kalorienverbrauchs sowie

Bestimmung der Fett- und Kohlenhydratverbrennung

Bestimmung der Trainingsbereiche und der anaeroben Schwelle

Workshops

In unseren Workshops & Inhouse Schulungen erhalten Sie detaillierte Einblicke in die Möglichkeiten der Leistungsdiagnostik und deren wichtigsten Parameter.



Bei Anfragen kommen wir gerne zu Ihnen und stimmen unsere Inhouse Schulungen individuell auf Ihre Bedürfnisse ab.

Training

Sie möchten Ihre Leistungen steigern?

Sie möchten effektiv und gesund trainieren?

Sie möchten Ihr Gewicht reduzieren?



Entsprechend Ihren individuellen Zielen erarbeiten wir Ihre Trainingskonzeptionen und betreuen Sie in allen Phasen der Umsetzung.

- Ausdauertraining
- Fettverbrennungstraining
- Kraft- und Fitnesstraining
- Sportartspezifisches Training
- und vieles mehr

Zielsetzung

Das Team von FOKUS:DIAGNOSTIK besteht aus erfahrenen Sportwissenschaftlern, Sportmedizinern, Ernährungsberatern und Physiotherapeuten.



Durch verschiedene mobile leistungsdiagnostische Untersuchungen bestimmen wir Ihren aktuellen Trainingszustand, erstellen Ihren individuellen Trainingsplan und betreuen Sie auf dem Weg zu Ihrem Trainingsziel.

**Wir helfen Ihnen,
Ihre persönlichen Ziele
zu verwirklichen.**

Workshops und Inhouse Schulungen in der Leistungsdiagnostik

FOKUS
dia  nostik

Diagnostik | Workshops | Training

Kontakt

FOKUS-DIAGNOSTIK hat verschiedene Partner deutschlandweit. Diagnostiken, Workshops und Inhouse Schulungen führen wir auf Wunsch bei Ihnen oder bei unseren Partnern vor Ort durch.

Nähere Informationen zu Angebot und Partnern gibt es im Internet unter

www.fokus-diagnostik.de

Partner



FOKUS
dia  nostik

Fokus:Diagnostik | Sebastianusstr. 5 | 52428 Jölich
Fon +49(0) 24 61.68 96 91 | Fax +49(0) 24 61.68 96 92
www.fokus-diagnostik.de | info@fokus-diagnostik.de

Nutzen Sie unser Angebot an Workshops & Inhouse Schulungen rund um die Themen Leistungsdiagnostik, Spiroergometrie und Laktatanalytik mit diesem

Gutschein
über 30,-€

Lösen Sie diesen Gutschein bei der von Ihnen unter www.fokus-diagnostik.de ausgewählten Veranstaltung ein.

FOKUS
dia  nostik

Diagnostik | Workshops | Training

Gutscheine können bis zum 31.12.2011 eingelöst werden. Eventuell vorhandene Restguthaben können nicht in bar ausbezahlt werden, bleiben aber erhalten. Eine nachträgliche Anrechnung eines Gutscheins oder eine Zusammenfassung mehrerer Gutscheine ist nicht möglich.

Laufworkshop - alles rund ums Laufen

Praktische Trainingsempfehlungen für Läufer

Verbessern Sie Ihr Training durch neueste Trainingsempfehlungen und Tipps rund um das Thema Laufen von unserem mehrfachen deutschen Meister **Ortwin Roye**.

- Praktische Übungen zum Dehnen und Kräftigen (Erhöhung der Flexibilität, Stabilisierung der Muskelkraft), Lauf-ABC, Koordinationsübungen, Tempotraining in unterschiedlichen Intensitäten
- Laktat-Stufentest zur Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Trainingssteuerung
- Tipps zur Ausrüstung und Ernährung

Termin und Veranstaltungsort

Samstag, 23.10.2010, 09:30h - 18:00h in
59071 Hamm (Westf.)

Teilnehmerzahl

Mind. 7 / max. 15 Teilnehmer/innen

Referenten

Ortwin Roye (Lauftrainer, Mehrfacher Deutscher, Westdeutscher u. Westfalen Meister Halbmarathon, Marathon, Cross u. Ultramarathon)

Mirco Smerecnik (Leistungsdiagnostiker)

Kosten

Die Kosten betragen 149,- € / Teilnehmer/in

Anmeldung: www.fokus-diagnostik.de