

Fitness- und Vitalität

Leistungsdiagnostik

Eine leistungsdiagnostische Untersuchung (LDU) bildet die Basis für eine gezielte, individuelle Trainingssteuerung. Sie ist optimal geeignet, um den körperlichen Leistungszustand (Fitnesslevel) einzuschätzen und die für Sie passenden Trainingsvorgaben zu ermitteln. Dazu werden Ihre Ist-Zustands-Daten auf Stärken und Schwächen in einzelnen Bereichen analysiert und mit Referenzdaten verglichen. Darauf aufbauend erstellen wir auf Wunsch einen individuellen Trainingsplan, damit Sie in Zukunft möglichst effektiv und gesund trainieren.

Auf der Grundlage einer LDU werden sportliche Ziele schnell und effektiv erreichbar, ganz gleich, ob Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem stärken, Ihre Leistung verbessern oder auch Ihr Gewicht reduzieren möchten. Die Untersuchung eignet sich für Sportlerinnen und Sportler aller Leistungsklassen, vom Einsteiger bis zum Profi.

Vital-Kur

Unsere Tegernseer Vital-Kur ist ein Personal Training, das auf einem ganzheitlichen Konzept basiert – mit sportlichem Training ebenso wie, je nach Ihrer Zielsetzung, Beratung zur gesunden Ernährung oder Hilfe zur Stressbewältigung. Sie definieren Ihre Ziele, wir zeigen Ihnen den optimalen Weg dorthin.

Neben der ärztlichen Betreuung bieten wir modernste sportwissenschaftliche Methodenkompetenz und innovatives Equipment. So nutzen wir u. a. das ursprünglich für den Leistungssport entwickelte Elektro-Myo-Stimulationstraining (EMS), durch das – wie umfangreiche sportmedizinische Studien belegen – auch die tiefer liegenden Muskeln angesprochen werden: Muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen, und dies bei außerordentlich geringem Zeitaufwand. Neben sportlichen Übungen sind Massagen, Wellness- und Entspannungsangebote selbstverständliche Bestandteile unseres Angebots.

Nutzen Sie die Chance zum Einstieg in ein vitales Lebensgefühl!