

Leistungsdiagnostik



Basis



Rücken
stärken



Leistung
steigern



gesund
abnehmen

mit Effizienz zum Ziel



offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes



medius
medizinische fitness



Egal was für ein Ziel oder Wunsch Sie haben. Mit einer individuellen Diagnostik können Sie effektiv Ihre Leistung optimieren, Ihren Rücken stärken oder gesund abnehmen.

- Trainingszustand ermitteln
- Trainings- & Leistungsbereiche erfahren

Auf gesundem Weg



Basis

Sportwissenschaftliche Anamnese und Atemgasanalyse. Bestimmung des Fettstoff- und Kohlenhydratstoffwechsels und der optimalen Trainingsbereiche



Leistung steigern

Spiroergometrie + biomechanische Funktionsanalyse des Oberkörpers (3D), Beratung zur Wettkampfplanung und Trainingsgestaltung



Mit unserem Equipment können wir die Diagnostik bei Ihnen vor Ort durchführen oder Sie kommen uns in unseren Zentren besuchen.

- Persönliche Ziele erreichen
- Trainingseffektivität erhöhen

Ihre Leistung optimieren



Gesund abnehmen

Atemgasanalyse + Messung des Kalorienverbrauchs, Bestimmung der Fett- und fettfreien Masse, Analyse des Fettstoff- und Kohlenhydratstoffwechsels, Ernährungsberatung mit Rezeptempfehlungen und Beratung zu einem zielgerichteten Bewegungsprogramm



Rücken stärken

Atemgasanalyse + Wirbelsäulenscreening (3D), Analyse der Rumpfmuskulatur, Darstellung von Fehlhaltungen und Beratung zu einem zielgerichteten Bewegungsprogramm zur Rückenstärkung



offizielles Trainingszentrum des Deutschen Skiverbandes



medius
medizinische fitness

die medius leistungsdagnostik



**Nur wer
weiß, wie
sein Körper
funktioniert,
kann ihn
auch gezielt
verändern!**

medius tegernsee

Kurgarten 1
83684 Tegernsee
08022/937020
info@medius-tegernsee.de

medius schliersee

Perfallstrasse 4
83727 Schliersee
08026/9293841
info@medius-schliersee.de

www.mediufitness.de