

## SPORT- UND FREIZEITANLAGE ERLANGEN

# Personal Training / Leistungsdiagnostik

Beim **Personal Training** wirst du durch unser qualifiziertes Personal individuell betreut. Am Anfang steht dabei immer ein ausgiebiges Gespräch. Anschließend erstellen wir ein auf deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes Trainingsprogramm, bei dem du zur Erreichung deines Fitnessziels fortwährend betreut wirst. Auf Wunsch kann das Personal Training auch mit einer Ernährungsberatung oder Leistungsdiagnostik kombiniert werden.

## Deine Vorteile

- Abstimmung auf persönliche Bedürfnisse und Trainingsziele
- Flexibilität in der Termingestaltung
- Zielgerichtete und kontrollierte Übungsausführung

Wir bieten dir **Leistungsdiagnostik** mit verschiedenen Testmodulen an.

Die Leistungsdiagnostik beinhaltet verschiedene Tests, die einzeln oder als Kombi-Angebot buchbar sind. Die Ergebnisse werden mit einem Fachexperten besprochen und Trainingsempfehlungen abgeleitet.

| Test                                                                                              | Zeiteinsatz                          | Kosten                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| <b>1. Back Check</b><br>Kraftmessungen Rücken, Bauch, seitliche Rumpfmuskulatur                   | ca. 20 Min. pro Test                 | <b>35 €</b>                   |
| <b>2. Balance Check</b><br>Messung der Gleichgewichtsfähigkeit, Körperstabilität und Koordination | ca. 5 Min.                           | <b>12 €</b>                   |
| <b>3. Messung der Körperzusammensetzung (BIA)</b><br>Bestimmung Muskel-, Fett- und Wasseranteil   | ca. 5 Min.<br>pro Messung + Beratung | <b>15 €</b>                   |
| <b>4. VO2max Messung</b><br>Ermittlung der maximalen Sauerstoffaufnahme                           | ca. 15 Min.                          | <b>40 €</b>                   |
| <b>Kombi-Angebot aus den Messungen 1 – 4</b>                                                      | ca. 45 Min.                          | <b>80 €<br/>(4 Messungen)</b> |

**Kontakt:** Bernd Eigner, Tel. (09131) 17-44010, E-Mail: [bernd.eigner@siemens.com](mailto:bernd.eigner@siemens.com)

➞ Anmeldung