

Sport allein reicht nicht aus!

Mit der richtigen Diagnose effizient Leistung steigern!

Lerne anhand Deiner Daten, wie Du Deine Fitness verbessern kannst.

Erfahre mehr über Deine Leistungsfähigkeit und Deinen Trainingszustand.

Wir bieten Dir dazu einen

Stufentest

Hier überprüfen wir Deine

- Laktatkonzentration
- Herzfrequenz
- Leistung/Geschwindigkeit
- Atemgasparameter (mittels Spirometrie)

auf dem Fahrrad oder auf dem Laufband für je **89 Euro**.

Beide Tests zusammen – beispielsweise besonders geeignet für TriathletInnen – erhältst Du für nur **149 Euro**.

STUFEN TEST

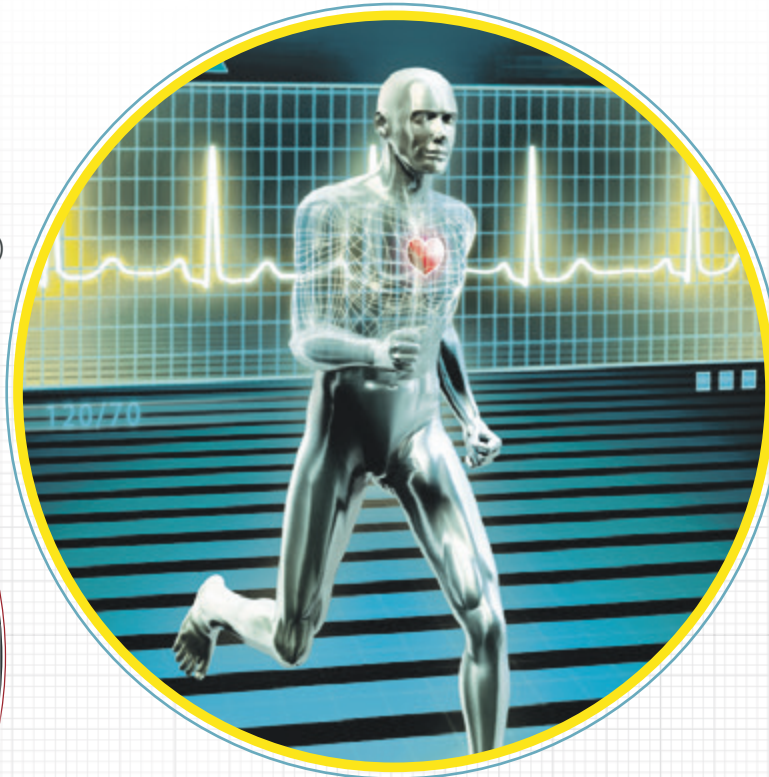


Dr. Ralf Lindschulten
Sodenstraße 12/Ecke Celler Straße
30161 Hannover

ralf@lindschulten.de
www.lindschulten.de

Telefon: 0511 **700 112 10**

Termine nach Absprache



DR. RALF LINDSCHULTEN

Trainingsplanung | Leistungsdiagnostik | Gesundheitsmanagement

LEISTUNGS- DIAGNOSTIK

10% Rabatt
auf Deine erste
Diagnostik!

Teste Hannovers
professionellste Körperanalyse!

Kennst Du Deinen Body?
Hier erfährst Du, wie es in Dir aussieht!

Wir ermitteln exakt, wieviel Wasser,
Fett und Muskelmasse Du besitzt.

Wir helfen Profi- und HobbysportlerInnen
sowie allen, die gesund und bewusst
leben möchten.



BIA – was bitte ist das denn?
BIA steht für ...

Bioelektrische Impedanzanalyse

Mit Hilfe der BIA 101 Anniversary messen wir mit Klebe-Elektroden (nein, es tut nicht weh!), wie sich Dein Körper zusammensetzt.

Du erfährst, wieviel

- Körperwasser
- Fettfreie Masse
- Fettmasse
- Körperzellmasse
- Extrazelluläre Masse

in Dir stecken.

Anhand dieser Daten kannst Du beispielsweise Deinen täglichen Grundumsatz verbessern.

Zudem erfährst Du die Aufteilung Deiner Muskelmasse mit einem Seitenvergleich der Extremitäten.

Wir bieten Dir diese Diagnose für **50 Euro**.

Gemeinsam mit der Grundumsatzmessung zahlst Du nur **75 Euro**.



Grundumsatzmessung für richtiges Gewichtsmanagement

Dein Ruheumsatz macht zwischen 50 und 75 Prozent des gesamten Kalorienbedarfs aus.

Nur wenn Du diesen Wert genau kennst, kannst Du Dein Gewicht erfolgreich verringern.

Auffällig: Bei unseren Messungen fiel der Grundumsatz der Untersuchten meist um 10 bis 20 Prozent niedriger aus als geschätzt. Daher funktionierten Diäten häufig nicht oder es kam zum Jojo-Effekt.

Sprich: Die Pfunde wuchsen schnell nach – und nach der Diät war schon wieder vor der Diät. Damit das nicht passiert, bieten wir Dir einen exakten Check mit unserem **Spirometrie-Test**.

Dabei messen wir mittels einer Atemmaske Deine Sauerstoffaufnahme sowie die Kohlendioxidabgabe und ermitteln so Deinen Ruheumsatz.

Wir bieten Dir diese Diagnose für **50 Euro**.

Gemeinsam mit der BIA zahlst Du nur **75 Euro**.

SPIROMETRIE

DR. RALF LINDSCHULTEN

Trainingsplanung | Leistungsdiagnostik | Gesundheitsmanagement

Wir machen auch Weltmeister ...

„Ohne die professionelle Leistungsdiagnostik von Ralf wäre ich nie so weit gekommen. Dank der genauen Daten konnte ich meine Leistung extrem optimieren. Danke, Ralf!“

Christiane Reppe

Weltmeisterin im Zeitfahren und im Straßenrennen bei den UCI-Paracycling-Straßenweltmeisterschaften 2017



Anmeldung per Telefon (0511)

700 112 10

Sämtliche Preise inklusive 19 % Mehrwertsteuer.