LEISTUNGSSPRUNG
Seminare & Trainingssteuerung

Stoffwechselanalyse / Spiroergometrie

**Weißt Du, wann Dein Körper Fette verbrennt
und wie viele Kalorien er beim Sport benötigt?
Kennst Du Deine individuellen Trainingsbereiche?**

***Für ein gezieltes Training musst Du
wissen, wie Dein Stoffwechsel funktioniert!***

- Messung des Energieumsatzes in Ruhe und unter Belastung
- Darstellung des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels
- Ermittlung deiner individuellen Trainingsbereiche
- Ermittlung deines aktuellen Leistungsniveaus
- Aussagen über die Qualität deines bisherigen Trainings

Nächster Termin:

***Vortrag im Vechte-Vital
18.03.2017 um 10 Uhr***

www.leistungssprung-rheine.de