



leistungsdiagnostik.de ist offizieller Diagnostik-Partner des Koblenzer Mittelrhein Marathons

Vortrag und Testwochenende zum Auftakt der Kooperation

Dormagen, 12. Februar 2010 – Ab sofort stehen die Diagnostik-Profis von *leistungsdiagnostik.de* allen Teilnehmern des Koblenzer Mittelrhein Marathons als exklusiver und offizieller Diagnostik-Partner zur Verfügung. Damit können die Läuferinnen und Läufer von einer der modernsten Methoden zur Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit profitieren. Anhand einer Energiestoffwechselformung, die durch eine Atemgasanalyse erfolgt, lassen sich individuelle Trainingsbereiche schnell, einfach und präzise bestimmen.

Der Kontakt kam eher durch einen Zufall zustande. Während der Messe des Köln Marathons kamen die Leistungsdiagnostiker aus Dormagen mit dem Organisator des Mittelrhein Marathons, Alex Berger, ins Gespräch. Schon dort zeigte sich auf beiden Seiten großes Interesse für eine Zusammenarbeit. In den vergangenen Monaten wurden die Gespräche dann intensiviert, um ein gemeinsames Kooperationskonzept zu entwickeln.

Nun ist es offiziell und die Zusammenarbeit startet direkt mit einem interessanten Projekt. Am **4. März 2010** ist das Team von *leistungsdiagnostik.de* im Koblenzer Fitness-Studio Pura Vida (Brenderweg 218) zu Gast. Dort hält Sportwissenschaftler Martin Kusch ab 19.30 Uhr einen kostenlosen Leistungsdiagnostik-Vortrag mit dem Thema „Schneller ans Ziel“. Da im Fitness-Studio nur begrenzt Platz zur Verfügung steht, bitten die Veranstalter um Anmeldung unter beratung@leistungsdiagnostik.de. Sollte die Teilnehmerzahl das Raumangebot übersteigen, planen die Diagnostik-Experten einen zusätzlichen Termin, der kurzfristig bekannt gegeben wird.

Am Wochenende vom **12. bis zum 14. März 2010** bieten die Diagnostiker aus dem rheinischen Dormagen ein Testwochenende an, für das sich die Teilnehmer unter

<http://www.leistungsdiagnostik.de/leistungsdiagnostik-koblenz.html>

anmelden können. Um den Preis für den Leistungstest noch attraktiver gestalten zu können, führt *leistungsdiagnostik.de* derzeit Gespräche mit Vertretern örtlicher Krankenkassen, die einen Teil der Testkosten über ihr Bonusprogramm übernehmen könnten.

„Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit den Teilnehmern des Mittelrhein Marathons“, sagt *leistungsdiagnostik.de*-Geschäftsführer Martin Kusch. „Uns bietet sich hier die Möglichkeit, viele Sportler von einer sinnvollen Methode zu begeistern, die ansonsten meist nur Spitzen- oder Hochleistungssportlern vorbehalten war.“





Für die Leistungstests bedienen sich die Leistungsdiagnostiker einer der modernsten Methoden unserer Zeit. Mit einer Spiroergometrie (Atemgasanalyse) ist es möglich, abseits jeglicher Schwellenmodelle, individuelle Trainingsbereiche zu ermitteln. Dazu wird gemessen, in welchem Belastungsbereich der Sportler seine Energie noch aus Körperfett generiert oder ob bereits vornehmlich Kohlenhydrate zur Energiegewinnung eingesetzt werden. Da sich der Sportler bei dieser Methode nicht vollständig ausbelasten muss, eignet sich der Test besonders auch für ältere Sportler oder Laufanfänger. Die Trainingssteuerung erfolgt anschließend ganz bequem über die Pulsfrequenz des Sportlers, mit der die jeweiligen Trainingsbereiche eingegrenzt werden.

Ob das Ziel des Sportlers dabei lautet, die persönliche Bestzeit zu verbessern oder zum ersten Mal eine Marathondistanz zu absolvieren, spielt dabei keine Rolle. Mit der Bestimmung individueller Trainingsbereiche lässt sich nicht nur gesünder trainieren, auch die Belastungsumfänge können effizienter gestaltet werden. So lassen sich „leere“ Trainingseinheiten, die in Zeiten knapper Freizeit besonders unnötig sind, vermeiden. Zudem wird ein Übertraining vermieden, dass trotz vermeintlich intensiven Trainings, nicht zu einer Verbesserung der Leistungsfähigkeit führt. Ganz im Gegenteil kann ein Training frei nach dem Motto „viel hilft viel“ sogar gesundheitsschädigende Auswirkungen haben. Solche Folgen lassen sich mit einer professionellen Ausdauerleistungsdiagnostik vermeiden, so dass der Spaß am Sport lange erhalten bleibt.

Ausführliche Informationen zum Thema Ausdauerleistungsdiagnostik erhalten Sie unter <http://www.leistungsdagnostik.de>.

Vortrag „Schneller ans Ziel“

4. März 2010 (19.30 Uhr)
Fitness-Studio Pura Vida
Brenderweg 218
56070 Koblenz

Anmeldung unter beratung@leistungsdagnostik.de

Testwochenende

12. – 14. März 2010
Fitness-Studio Pura Vida
Brenderweg 218
56070 Koblenz

Terminreservierung unter

<http://www.leistungsdagnostik.de/leistungsdagnostik-koblenz.html>

