



Eröffnung des *leistungsdiagnostik.de* Stützpunkts Rhein-Sieg

Mit dabei: Die neunfache Deutsche Meisterin im 100km-
Straßenlauf Birgit Lennartz

Dormagen, 25. Januar 2011 – Am Dienstag, 1. Februar 2011 (ab 17.30 Uhr), findet die offizielle Eröffnung des *leistungsdiagnostik.de*-Stützpunkts [Rhein-Sieg] in Troisdorf statt. Inhaber **Jörg Setzepfand** lädt Sie herzlich dazu ein. Neben der Möglichkeit, die Räumlichkeiten des Testcenters zu besichtigen, organisiert der begeisterte Ausdauerathlet Jörg Setzepfand für Sie einen Live-aeroscan.

Mit dem aeroscan lassen innerhalb weniger Minuten individuelle Trainingsbereiche bestimmen. Dabei wird während eines kurzen Belastungstests der Energiestoffwechsel eines Sportlers gemessen, mit dem sich anschließend präzise Aussagen zum aktuellen Fitness-Zustand und zum weiteren Training treffen lassen. Der Sportler muss dazu lediglich wenige Male durch ein Mundstück atmen.

Ein Ausbelastungstest, wie er früher bei herkömmlichen Diagnostik-Verfahren im Sport (z.B. Laktat-Test oder VO₂max-Test) notwendig war, ist beim aeroscan nicht nötig. Das macht den aeroscan besonders interessant für Sporteinsteiger, ältere oder adipöse Sportler, die bei einem Ausbelastungstest meist völlig überfordert oder sogar gefährdet wären.

Aber auch ambitionierte Sportler aus den klassischen Ausdauersportarten wie Marathonlauf, Radsport oder Triathlon profitieren von individuellen Trainingsbereichen. Denn nur wer genau weiß, in welchem Belastungsbereiche er optimal und zielgerichtet trainiert, der vermeidet „leere“ und damit überflüssige Trainingseinheiten. Wie sinnvoll es ist, seine Trainingsbereiche genau zu kennen, wird Ihnen die erfahrene Ausdauer-Athletin und mehrfache Deutsche Meisterin im Ultra-Langlauf **Birgit Lennartz** vor Ort bestätigen können. Sie steht Ihnen ab ca. 18.15 Uhr für Ihre ausführlichen Fragen zur Verfügung.

Einladung zum Tag der offenen Tür

**1. Februar 2011
ab 17.30 Uhr**

**leistungsdiagnostik.de [Rhein-Sieg]
Mottmannstraße 1 -3 | 53842 Troisdorf**

Über eine kurze Rückmeldung würden wir uns freuen. Nutzen Sie dazu einfach das angehängte Faxformular oder schreiben Sie eine Email an **a.heinen@leistungsdiagnostik.de**.