

Konzept

Unser Gesundheits- und Fitnesscheck bietet die ideale Möglichkeit einer individuellen Analyse ihrer körperlichen Bewegungsfähigkeit und ermöglicht einen bestmöglichen Einstieg in ein für Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm.

Zielgenaue Check-ups erlauben Ihnen eine umfassende Aussage zu Ihren unterschiedlichen Gesundheitsfragen. Wir beraten Sie gerne, welche Analyse sich am Besten zur Feststellung ihrer Leistungsfähigkeit und ihren individuellen Bedürfnissen als Grundlage für ihr nachfolgendes Training eignet.

Unter kompetenter und wissenschaftlicher Anleitung von ausgebildeten (Sport-)Wissenschaftlern bietet unser Testzentrum eine ideale Möglichkeit vor Ort diese Testungen mit den neuesten Geräten seriös durchzuführen.



Kontakt

Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin nach Ihren Wünschen. Kontaktieren Sie uns einfach unter:

**Zentrum für Gesundheit
durch Sport und Bewegung**
der Deutschen Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

E-Mail: zfg@dshs-koeln.de

www.dshs-koeln.de/zfg

Leitung: Univ.-Prof. Dr. Froböse



Gesundheits- und Fitnesschecks

kompetent • zielgenau • aussagekräftig



Angebot „Ausdauer“

In diesem Angebot wird ein submaximaler Spiroergometrie-Belastungstest durchgeführt, wahlweise auf dem Laufband oder dem Fahrradergometer. Mit diesem Test können wir mittels Atemgasanalyse unter Belastung die Leistung Ihres Herz-Kreislauf-Systems sowie die Atmung und den Stoffwechsel qualitativ und quantitativ untersuchen. Ziel der Testung ist die Ermittlung Ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit sowie Ihrer individuellen und somit optimalen Trainingsbereiche.

Preis: 200 €

Dauer: 90 Minuten



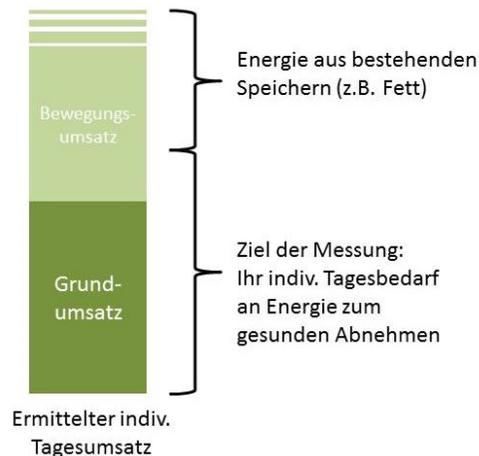
Angebot „Kombi“

Mit wissenschaftlich geprüften und genauen Messverfahren ermitteln wir Ihren Grundbedarf und Tagesbedarf an kcal/Energie. Unabhängig Ihrer Trainings- oder Gewichtsreduktionsziele sollten Sie jeden Tag Ihren Grundbedarf an Energie decken.

Zudem enthält das Angebot eine Körperstrukturanalyse mittels Bioelektrischer Impedanzanalyse (BIA), die einen Ist-Zustand Ihrer Körperzusammensetzung ermittelt. Anhand der Ergebnisse lassen sich Ziele für ein individuelles Trainingsprogramm definieren und differenzierte Erfolgskontrollen Ihres Trainings durchführen. Abgerundet wird dieses Angebot mit einem submaximalen Spiroergometrie-Belastungstest (siehe Angebot „Ausdauer“).

Preis: 350 €

Dauer: 150 Minuten



Angebot „Rundum“

In unserem Angebot „Rundum“ bieten wir Ihnen, Messungen, die Ihr Gewichtsmanagement optimieren sowie Ihre konditionellen und koordinativen Fertigkeiten analysieren. Diese Untersuchung enthält folgende Tests:

- Alle Test aus dem Angebot „Kombi“
- Verteilungsempfehlung der Makronährstoffe
- Koordinationstest mittels Kraftmessplatte
- Isokinetische Kraftdiagnostik der Beinmuskulatur
- Funktionelle Beweglichkeitstestung

Mit diesem Angebot sichern Sie sich eine differenzierte und individuelle „rundum“-Ganzkörper-Leistungsdagnostik.

Preis: 520 €

Dauer: 240 Minuten

