

Deine

**TRAININGS-  
BETREUUNG**



**AUSDAUER-  
SPORT**



stimmell  
Ihre Experten für Gesundheit und Sport

# LAKTAT-DIAGNOSTIK

Die Laktat-Diagnostik wird zur **Definition der individuellen Trainingsbereiche** im Ausdauersport genutzt.

Das **Training wird effektiver** und Athleten können ihre Ziele schneller erreichen.

Die Laktat-Diagnostik beinhaltet eine Auswertung und eine Trainingsempfehlung (Dauer ca. 1 ½ Stunden).

Die Diagnostik kostet 110€ bzw. ist in unserer Trainingsbetreuung enthalten.



# LAUF-ABC

So nennt man das **Lauftechniktraining** für alle, die gerne mit dem **Laufen starten** oder ihre **Leistungen verbessern** möchten.

Das Lauf-ABC findet einmal **wöchentlich als Gruppentraining** statt, kann aber auch als **Personal-Training** gebucht werden.

Das Gruppentraining ist für Vereinsmitglieder kostenlos. Externe zahlen für 12 Einheiten 120€.

(Ein Zuschuss für Präventionskurse kann bei der Krankenkasse beantragt werden, sodass ein Teil der Kosten in den meisten Fällen übernommen wird.)

# 1:1 TRAININGSPLANUNG

- **Eingangs-Check** zur individuellen Trainingssteuerung (Kontrolle alle 12 Wochen)
- **Laktatstufentest** zur Bestimmung der Trainingsbereiche (Kontrolle alle 12 Wochen)
- Athleten geben dem Trainer einmal monatlich Informationen zu **individuellen Rahmenbedingungen** (Beruf, Familie, andere Hobbys, etc.) in Bezug auf den wöchentlichen Zeitrahmen. Daraufhin wird das Training abgestimmt
- **Wöchentlicher Austausch** zwischen Trainer und Athleten über Telefonate, E-Mail oder persönliche Termine
- **Beratung zu Themen wie Ernährung, Wettkampfpflege und Ausgleichstraining**
- Trainingsplanung erfolgt über die Plattform **Trainingpeaks**
  
- Vereinsmitglieder zahlen monatlich 120€
- Externe zahlen monatlich 150€



# 12 WOCHEN RAHMENTRAININGSPLAN

- **Eingangs-Check** zur individuellen Trainingssteuerung
- **Laktatstufentest** zur Bestimmung der Trainingsbereiche
- Athleten geben dem Trainer zu Beginn Informationen zu individuellen Rahmenbedingungen (Beruf, Familie, andere Hobbys, etc.) in Bezug auf den wöchentlichen Zeitrahmen  
Daraufhin wird **das Training individuell** abgestimmt
- Vereinsmitglieder zahlen einmalig 180€
- Externe zahlen einmalig 210€

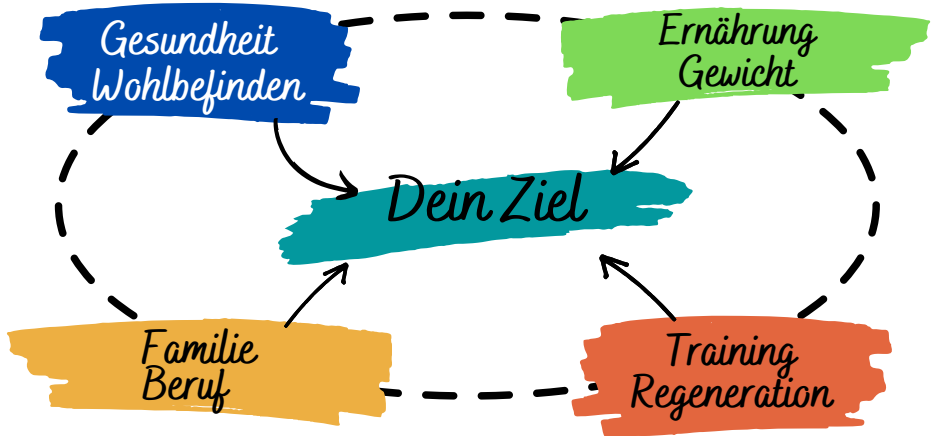


Du würdest sportlich gerne mehr erreichen, weißt aber nicht wie?

Wir sind für dich da!

Wir helfen dir, **dein Training effektiv und zielführend** zu planen.

So hast du den Kopf für andere Bereiche deines Lebens frei und kannst dich im Training ganz auf dich konzentrieren,



Bei stimmel-sports arbeiten wir als **Team aus Experten** zusammen.

Davon kannst du profitieren. Wir können dich bei der Umsetzung deiner Ziele bestmöglich unterstützen.



## AUSGLEICHSTRAINING

Krafttraining, Kurse, Lauf-ABC,  
Stretching, Yoga und vieles mehr



## PHYSIOTHERAPIE

Prävention und Rehabilitation durch  
Sportphysiotherapeuten



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

für den Alltag, Training und Wettkampf  
durch ausgebildete Diätassistenten



*Vereinbare jetzt deinen Termin!*



info@stimmel.de



06241/58866



www.stimmel.de