

Sportmedizin

Laktatgestützte Rad - und Laufbandergometrie mit Monitorüberwachung.

Sportmedizinische Grunduntersuchungen

Feldtests für Sportvereine

Eurofitnessprofil

Besonderen Wert lege ich auf die Beratung von Sporteinsteigern um die positiven Effekte der sportlichen Bewegung mit der richtigen Intensität und ausreichendem Umfang zu ermöglichen.

Sport ist gesund, sollte aber nicht zu Überlastungsschäden, durch falschen Ehrgeiz oder zu hoher Erwartungshaltung führen. Ich und mein Team begleiten Sie auf Ihrem Weg von der ersten Nordic Walking bis zum Marathon.

