

Leistungen und Preise

Individuelle Trainingssteuerung (Trainingspläne, Kontrolle, pp.)

- Erfassung des Istzustandes und der Zielvorstellungen anhand eines Fragebogens und evtl. notwendiger Einzel-, bzw. Leistungstests

- Trainingsplanerstellung (wöchentlich und individuell)
- Trainingskontrolle (wöchentlich durch Auswertung des entsprechenden Trainingstagebuches)
- Trainingssteuerung je nach Auswertung direkt mit dem Athleten
- Erreichbar für telefonische Nachfragen an 7 Tagen in der Woche
- Beantwortung von Fragen ausführlich per E-Mail

Preis: 15€/Woche

Leistungsdiagnostiken (Laktatstufentest, Conconitest, Spiroergometrie)

Leistungen und Preise

Geschrieben von: Wolfgang Olbrich

Sonntag, den 18. Dezember 2011 um 16:27 Uhr -

- □□□□□□ Conconitest (50€)

- Maximaltests (50€)

- Laktatstufentest (Feld oder Laufband), ab 75€ (submaximal), 100€ bis zur Ausbelastung

- Spiroergometrie (durch unsere Vertragspartner, ab 120€)

Die Leistungen beinhalten natürlich die persönliche Durchführung, ein ausführliches Anamnesegespräch vorab, sowie eine ausführliche Auswertung und Trainingsempfehlung in schriftlicher Form.

Seminare

- Für Anfänger, Fortgeschrittene, ambitionierte Wettkampfsportler, Marathon- und Ultraläufer, Leistungs- und Hochleistungssportler (Marathon- und Ultramarathon)

Preise und Zeitpunkte, sowie die entsprechenden Inhalte entnehmen Sie bitte den jeweiligen Menüpunkten. Gerne führen wir diese auch in Ihrem Betrieb/Verein durch.

Laufkurse (vom Anfänger bis zum gezielten Wettkampftraining auf allen Wettkampfstrecken)

Angebote für Vereine und Firmen erstellen wir gerne auf Anfrage sehr individuell und für Ihren Verein/Ihr Unternehmen passend. Hier kann auf alle Aspekte eingegangen werden, sei es

Leistungen und Preise

Geschrieben von: Wolfgang Olbrich

Sonntag, den 18. Dezember 2011 um 16:27 Uhr -

- das Gesundheitsmanagement Ihres Betriebes/Konzerns

- die Vorbereitung auf einen Firmenlauf

- die Vorbereitung ihres Teams auf einen Teamwettkampf

- usw.

Hier können wir auf Erfahrungen von mehreren Jahren erfolgreich durchgeführter Laufkurse zurückgreifen (Referenz: Stadtwerke Köln und BSG RheinEnergie).

Preise können hier natürlich nur individuell erstellt werden, da diese sich an Umfang und Gestaltung richten. Gerne erstellen wir hier ein individuelles Angebot.

Trainingslager

Hier geht es ans Eingemachte, sprich die individuelle Vorbereitung auf Ihr Ziel! Hauptbestandteile sind hier die individuelle Trainingsgestaltung und Steuerung, Regenerationsmaßnahmen und Kilometerschrubben.

Im Nebenprogramm gibt es Spaß und einige theoretische Vorträge.

Preise und Zeitpunkte, sowie die entsprechenden Inhalte entnehmen Sie bitte den jeweiligen Menüpunkten.

Personal Training

Leistungen und Preise

Geschrieben von: Wolfgang Olbrich

Sonntag, den 18. Dezember 2011 um 16:27 Uhr -

Hier werden Sie persönlich durch einen unserer Trainer betreut. Die Preise dafür werden nur auf Anfrage mitgeteilt und orientieren sich an Umfang und Ziel.

Bei Fragen schicken Sie uns einfach eine E-Mail oder rufen Sie uns an!