



**ALPIN-MED**  
GESUNDHEITSMANAGEMENT

## BASISANALYSE

Mit unserer professionellen Basisanalyse können sie Ihre Fortschritte konkret nachverfolgen und so gezielter und erfolgreicher Trainieren.

Das Ergebnis ist die Bestimmung Ihres individuellen Fitness- oder Leistungs-Stands und die Erstellung eines langfristigen, nachhaltigen Trainingsplans.

Je nach persönlichem Ziel können verschiedene diagnostische Maßnahmen angewandt werden.

Unter Anderem:

- Bestimmung des Körperfettgehaltes /BMI
- Koordination-/ Ausdauer- /Krafttestung
- Laufbandanalyse
- Bestimmung des Blut-Sauerstoffgehalts, Blutdruck, Puls, Herzfrequenzvariabilität (HRV)

Im Anschluss besteht die Möglichkeit am Physiotraining teilzunehmen. Diese Trainingsart baut auf der Basisanalyse auf und unterstützt Sie bei der Verwirklichung Ihrer persönlichen Trainingsziele.

### KONTAKT

## ALPIN-MED

Gerberweg 10  
87541 Bad Hindelang  
Fon.: 08324/933480  
info@alpin-med.de  
www.alpin-med.de

