

## PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG FÜR IHREN ERFOLG.

Jeder Mensch ist einzigartig. Diese Individualität muss beim Training berücksichtigt werden. Nur durch die Beachtung der persönlichen Voraussetzungen und Ziele kann der Erfolg gewährleistet werden. Aus diesem Grund zielt unsere sportmedizinische Betreuung auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ab. Egal ob Sie sich das erste Mal sportlich betätigen, etwas für Ihre Figur tun möchten, oder zu den aktiven Athleten aus dem Freizeit- und Leistungssport gehören.

## EINE INTELLIGENTE UND EFFEKTIVE TRAININGSKONZEPTION

berücksichtigt die Entwicklung des Sportlers. Grundvoraussetzung hierfür ist die Analyse der Physiologie des Einzelnen. Anhand dieser Daten kann die Belastbarkeit der verschiedenen Funktionssysteme jedes Sportlers bestimmt werden und das Training wird optimal auf Sie zugeschnitten. Dies wird innerhalb Ihrer Betreuung gezielt umgesetzt, um auch auf Veränderungen und Anpassungen jederzeit reagieren zu können. So trainieren Sie effizient und sind erfolgreich.

## DIE LEISTUNGSDIAGNOSTIK MIT WESP-ANALYSIS

ermöglicht die Bestimmung Ihrer persönlichen Trainingsbereiche, damit Sie nach Ihren Voraussetzungen trainieren können. Auf dieser Basis erhalten Sie individuelle Trainingsempfehlungen, egal ob Sie Profisportler sind, Ihre Gesundheit fördern wollen oder Ihre Figur optimieren möchten. Von diesem System profitieren sowohl Leistungssportler, als auch Freizeit- und Gesundheitssportler. Weiterhin wird dies im präventiven Bereich eingesetzt.

## ERREICHEN SIE SCHNELL UND EFFIZIENT IHRE GESETZTEN ZIELE!

Damit Sie motiviert bleiben, unterstützen wir Sie in Gruppenkursen, im Personal Coaching vor Ort und auf Wunsch natürlich auch im privaten Umfeld. Zudem können Sie unser Präventionsangebote nutzen, die von den wichtigsten Krankenkassen anerkannt und gefördert werden. Dazu zählen Herz- Kreislauf-, Rücken-, sowie Entspannungskurse. Des Weiteren bieten wir Ihnen Beratung zu Ernährungsfragen.

### Dr. Klaus Müller und Jeannette Müller-Pfeil

*Fachärzte für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Sportmedizin, Golf-Medical-Diagnostics, Spezielle Schmerztherapie, Chirotherapie*

Otto-Schill-Straße 4a, 04109 Leipzig

Tel: 0341 1492115

Fax: 0341 1492119

Mail: klaus.mueller@wesp-healthcare.eu

## UNSER SERVICE FÜR SIE:

### SPORTMEDIZINISCHE DIAGNOSTIK & BERATUNG

- sportmedizinische Check-ups und Beratung
- Laktatdiagnostik & Ergospirometrie
- individuelle Ermittlung der metabolischen Trainingsbereiche
- Bestimmung der Schwellenwerte: IAS, IANS, 2 mmol, 3 mmol, 4 mmol, 6 mmol
- Ermittlung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max)
- Bestimmung des Energieumsatzes
- Ermittlung der sportartspezifischen, maximalen, anaeroben Kapazität
- detaillierte Bestimmung der Körperzusammensetzung (Muskelmasse, Wasserhaushalt, Fettanteil, Ernährungszustand...)
- Muskelfunktionstests
- sportartspezifische Kraft- und Koordinationsanalysen

### TRAINING

- Ausdauer- & Krafttraining
- Gruppenkurse
- Personal Coaching
- Trainings- & Ernährungsberatung

### GESUNDHEITSBETREUUNG

- sportherapeutische Programme
- physiotherapeutische Programme
- Präventionsprogramme
- Regenerationsprogramme

## PROFESSIONELL - EFFEKTIV - ERFOLGREICH



Leistungs- & Profisport



Gesundheit- & Fitness



Prävention