



## Leistungsdiagnostik (Laktatanalyse)

**Trainieren sie jetzt nach ihren individuellen Pulswerten**

### **Was ist Leistungsdiagnostik?**

- **Wir ermitteln auf der Basis von Laktat- und Pulsmessungen ihre individuellen Leistungsdaten. Die Messungen werden auf dem Laufband in einem Stufentest durchgeführt und per Computer ausgewertet.**

### **Wer ist die Zielgruppe von Leistungsdiagnostik?**

- **Alle Sportler/-innen, vom gesundheitsbewussten bis hin zum Leistungssportler/-in)**

### **Wie kann ich von Leistungsdiagnostik profitieren?**

- **Wir ermöglichen ihnen den optimalen Einsatz ihrer Pulsuhr**
- **Wir ermitteln ihre individuellen Trainingszonen**
- **Wir erstellen ihnen Trainingsempfehlungen und Pläne**
- **Wir geben ihnen auf Wunsch ihre Wettkampfschwindigkeiten vor**

Inh. Christa Heinz  
Wiesentalstrasse 12  
79618 Rheinfelden-Minseln  
Tel.+ Fax 07623/965900  
Email: [info@laufsport-heinz.de](mailto:info@laufsport-heinz.de)  
Web: [www.laufsport-heinz.de](http://www.laufsport-heinz.de)

Öffnungszeiten  
Mo-Fr: 09:30-12:30 Uhr  
Mi-Fr: 15:00-19:00 Uhr  
Sa: 09:30-14:00 Uhr  
Wir sind neben der Bäckerei Lienhard.  
Aus Richtung Rheinfelden 300m nach  
Ortsanfang auf der rechten Seite.