

V2B Manager-Check – Leisten am Optimum

- Sie möchten mit Ihrem Team medizinische Diagnostik und nachhaltiges körperliches Training erleben?
- Sie möchten Ihre körperlichen „Schwachstellen“ gezielt messen und vitale Strategien zur Leistungssteigerung kennen lernen?
- Sie möchten Fragen zu Belastung und Belastbarkeit im Unternehmen klären?

BASIC – DER WEG ZUM LEISTEN AM OPTIMUM

Vorträge zum aktuellen Wissen aus der Gesundheitsforschung

- Am Optimum oder über dem Maximum – wo leisten Sie?
- Leistungs- und Gesundheitsgrenzen – ein Unterschied?
- Die Umwandlung von Risikofaktoren in Schutzfaktoren

Medizinische Diagnostik und sportwissenschaftlicher Leistungscheck

- Persönliches Arztgespräch mit klinischer Untersuchung inkl. EKG
- Bio-Impedanz-Analyse (Analyse der Körperzusammensetzung – Muskeln, Fett, Wasser, Körperzellen)
- Umfassender Rückencheck
- Feldtest Laktatdiagnostik zur Ermittlung der optimalen Trainingsintensität

Gesundheitserlebnis in der Öztaler Bergwelt

- Setzen Sie die Ergebnisse der Checks in exzellentes Training um: Ob Ausdauer oder Kraft, Sie bewegen sich im optimalen Bereich.
- Tirol Therme Längenfeld – Wellnesserlebnis von höchster Qualität

ADVANCED – INDIVIDUELLE BETREUUNG BEIM 1:1-COACHING

- Spiroergometrie am Fahrrad – Leistungsdiagnostik für Profis
- Trainingsintelligenz – Ihr individueller Trainingsplan für langfristigen Erfolg

IHRE INVESTITION	TEILNEHMER	PREIS	TEILNEHMER	PREIS
Basic 2 Tage (pro Person exkl. Übernachtung)	8 – 12	€ 632,00	13 – 16	€ 507,00
Advanced 3 Tage (pro Person exkl. Übernachtung)		€ 945,00		€ 820,00