



ALPENTHERME  
GASTEIN

MEINE QUELLE PRICKELNDER LEBENSFREUDE.

## TEST ON TRAIL

### PROFI-LEISTUNGSANALYSE UND FELDTTEST IN DER ALPENTHERME GASTEIN

Wenn du dich großen sportlichen Herausforderungen stellst, sollte dein Training auf einer professionellen Grundlage stehen. Eine Leistungsanalyse mit sportmedizinischem Check und Laktat bildet die perfekte Basis für ein erfolgreiches Training - am besten in Verbindung mit einer Trainingsbetreuung. Das Team im Zentrum für Gesundheit & Sport der Alpentherme Gastein unterstützt dich auf dem Weg zu deinem persönlichen Ziel.

Erstmals bieten wir jetzt die Möglichkeit, dich zusätzlich direkt am Trail testen zu lassen. Dein Vorteil: du erprobst deine Leistungsfähigkeit unter wettkampfspezifischen Bedingungen im Gelände. So wird nicht nur Ausdauer sondern auch Kraft und Technik beurteilt und das bei typischen Bewegungsabläufen und unterschiedlichen Belastungsintensitäten.

Willst du diese einzigartige Möglichkeit nutzen? Dann reserviere dir jetzt einen der limitierten Plätze (maximal 6 Teilnehmer pro Termin):

#### Paket „Test on Trail“

- ◆ Sportmedizinische Leistungsanalyse:  
Leistungsdiagnostik am Laufband mit Laktatbestimmung, Belastungs-EKG und Blutdruckmessung zur Bestimmung des aktuellen Trainingszustandes und der individuellen Trainingsbereiche.  
Sportmedizinische Untersuchung mit Ruhe-EKG.
- ◆ Feldtest am Trail:  
Trailrun auf einer festgelegten Strecke von 4,4 km und über 800 Höhenmeter mit Messung von Herzfrequenz und Laktat zur Bestimmung der optimalen Pulsbereiche während des Laufs.
- ◆ Schriftliche Auswertung von Leistungsanalyse und Feldtest, sportwissenschaftliche Trainingsberatung und 1 Monat Trainingsbetreuung (Trainingspläne für 4 Wochen).
- ◆ Freier Eintritt in die Alpentherme inkl. Sauna im Anschluss an den Feldtest

#### Preis € 198,00

(Preis Feldtest ohne Stufentest auf Anfrage, sollte erst vor kurzem ein Stufentest absolviert worden sein.)

#### Termine Mai 2019:

- ◆ Donnerstag 9. bis Freitag 10. Mai 2019  
(Do: Stufentest/Labor je nach Termin; Fr: Feldtest – Treffpunkt Sportmed 09.30 Uhr)
- ◆ Donnerstag 23. bis Freitag 24. Mai 2019  
(Do: Stufentest/Labor je nach Termin; Fr: Feldtest – Treffpunkt Sportmed 09.30 Uhr)

Weitere Termine im September 2019 werden noch bekannt gegeben

#### Nähere Infos und Anmeldung:

Kurzentrum Bad Hofgastein  
Therapie Rezeption  
06432 / 8293 – 200  
therapie@alpentherme.com