

Gesundheitswelt Sillian:

Mit Spiroergometriemessungen für Leistungs- als auch Freizeitsportler in ein neues Zeitalter

Mit der Eröffnung der Gesundheitswelt im Oktober 2008 durfte sich die Marktgemeinde Sillian über ein Trainingszentrum für Sportbegeisterte und die, die es noch werden wollen, freuen.

Seit Neuestem bietet das Team rund um Geschäftsführer Manfred Jesacher neben dem Training im Fitness Studio (u.a. auch Gruppentrainings wie Step Aerobic, Power Yoga oder Spinning) nun auch Leistungsdiagnostik auf Basis der Spiroergometrie an. In Zusammenarbeit mit Mag. Martin Schneider, der sich im Zuge seines Masterstudiums Sport- und Bewegungswissenschaft ausführlich mit der Thematik der Spiroergometrie befasst hat, will man neben Spitzensportlern vor allem auch Freizeit- und Breitensportlern den Zugang zu diesem Diagnostikverfahren verschaffen.

Bei der Spiroergometrie handelt es sich um ein Verfahren zur genauen Bestimmung der leistungsrelevanten Trainingsbereiche. Sprich, durch den Test, der auf einem Ergometer/Laufband durchgeführt wird, können Sportler herausfinden, wo ihre Stärken und Schwächen liegen und im Anschluss ihr Training auf dieses Wissen hin abstimmen. Somit kann ein effizientes Training gewährleistet werden. Die beiden Trainer helfen im Anschluss gerne dabei, die Trainingspläne für die jeweiligen Wünsche und Ziele auf Basis der Diagnostikergebnisse zu erstellen. Weitere Informationen über die Angebote in der Gesundheitswelt Sillian findet man unter: www.gesundheitswelt-sillian.at



Mag. Martin Schneider und Geschäftsführer Manfred Jesacher bei der Testdurchführung