



AUSDAUER ZENTRUM Ö

www.ausdauerzentrum.at

office@ausdauerzentrum.at | Tel: +43 664 306 46 77

Unsere Sportwissenschaftler



Leitung Alex Unger, B.Sc.

Thomas Tichler B.Sc.

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Sportliche Leistungsdiagnostik für deine individuellen Bedürfnisse am Laufband, eigenen Rad oder im Feld

- + Bestimmen von individuellen Trainingszonen
- + Bestimmung VO2max
- + Aerobe und Anaerobe Schwellen aus Laktat und Spiro
- + Fett- und Kohlenhydratoxidation inkl. Energieverbrauch
- + Laktatmessung
- + Ökonomie

LAUFANALYSE

Durch Beobachtung und Auswertung von Bewegungen werden Schwachstellen identifiziert und gezielte Empfehlungen zur Optimierung der Lauftechnik und -effizienz gegeben. Ein individuelles Training basierend auf den Ergebnissen der Analyse kann dazu beitragen, Verletzungen vorzubeugen und die Leistung zu steigern.

Termin buchen



TRAININGSPLANUNG

Professionelles Training auf dem neuesten Stand der Wissenschaft kombiniert mit praktischer Erfahrung und Spezialwissen aus Fortbildungen

- + persönliche Betreuung über die eigene Trainingsapp
- + individuelles, auf deine zeitlichen Möglichkeiten abgestimmtes Training
- + direktes Feedback durch die Analyse von Trainings- und Wettkampfdaten
- + detaillierte Planung und Tagebuch auf einer Online-Trainingsplattform

FIRMENFITNESS

Firmenfitness ist wichtig, da es den Mitarbeitern dabei hilft, ihre körperliche und geistige Gesundheit zu verbessern, was zu einer gesteigerten Arbeitsproduktivität, reduziertem Krankenstand und einem positiven Arbeitsklima führt.

erpse ERNÄHRUNGS DIAGNOSTIK

ritter@roneck-sportmed.at | www.martinaritter.com

https://erpse-institut.com/ | Tel: +43 676 773 57 66



Leitung und Beratung
MMag. Martina Ritter

DEINE ZIELE

- + Du möchtest mental und körperlich fitter sein?
- + Du möchtest dauerhaft Übergewicht verlieren?
- + Du bist ein ambitionierter Hobby- oder Leistungssportler und möchtest das nächste Level erreichen?

Was ist die erspe Ernährungsdiagnostik?

Die Ernährungsdiagnostik von erpse ist ein neuer Ansatz der Ernährungsberatung, der Ernährung, Physiologie, und Psychologie verbindet. Auf Basis messbarer Ergebnisse (aus Spiroergometrie, Kalipermessung, BIA-Messung, Fragebögen) werden Engpässe im Körper und mentale Hindernisse erkannt. Anhand dieser persönlichen Daten werden individuelle Ernährungs- und Trainingspläne zusammengestellt.

Was bringt dir die erspe Ernährungsdiagnostik?

Du wirst befähigt deinen Körper zu verstehen und deine Ernährung und dein Training an unterschiedliche Situationen anzupassen. Damit kannst du deine Ziele nachhaltig und langfristig unabhängig erreichen.

Lass uns deine Ziele (m)essbar steigern!

UNSERE LEISTUNGEN

- + Gemeinsame Erarbeitung der Ursachen von Übergewicht bzw. Diagnosen anderer Engpässe
- + Beurteilung des körperlichen Zustandes mittels Kaliper- und BIA-Messung und Messung des Fortschrittes
- + Erstellung optimaler typgerechter Ernährungspläne
- + Komplette ernährungstechnische Unterstützung von Sportler:innen sowie Trainingsempfehlungen
- + Erstellung von ernährungsgerechten Plänen für Menschen mit hohem Stressalltag und Erschöpfung

Terminver-
einbarung

Testing
(Spiroergometrie,
BIA- Kalipermessung)

Individuelle
Beratung

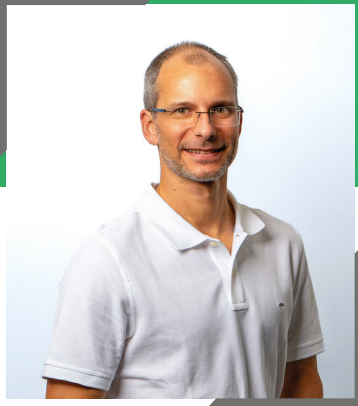
Durchführung Spiroergometrie

- + Dr. Ecker
- + Ausdauerzentrum Ö

Erstklassige
Kompetenz
unter einem Dach

Mir überlassen nichts dem Zufall - wir drehen an jeder Schraube





DR. RONALD ECKER

Arzt für Allgemein- und Sportmedizin
www.roneck-sportmed.at

ANMELDUNG
+43 677 644 206 00
office@roneck-sportmed.at

Konservative Orthopädie – oftmals als multimodales Therapiekonzept

- + Stoßwellentherapie
- + Manuelle Therapien
- + Pulsierende Hochdosis-Magnetfeldtherapien
- + Mesotherapie, Infiltrationen
- + Lasertherapie, Akupunktur
- + Zusammenarbeit mit Physiotherapeut:innen im Haus und mit RE.Vital Marchtrenk (medizinische Trainingstherapie)



Sonstige Leistungen

- + Sportmedizinische Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung - Zusammenarbeit mit Ausdauerzentrum Ö
- + Funktionelle Medizin, Orthomolekularmedizin, Vollblut- und Darm-Mikrobiom-Analyse, Infusionstherapie
- + IHT (intermittierende Hypoxie Therapie)
- + Naturheilkunde



RE.Vital Marchtrenk

Medizinisches Trainings- und Therapiezentrum
www.revital-marchtrenk.at

Fitnesszentrum mit intensiver Betreuung (Sportarzt, Sportwissenschaftler, TrainerInnen) der Trainierenden und einem an den Gesundheits- und Fitnesszustand und an die individuelle Zielsetzung angepassten Training.



Leitung Eva-Maria Höpoldseder

Ihre ZIELE

- + Ihre körperliche Fitness steigern
- + Ihr Körpergewicht reduzieren
- + Sportliche Ziele erreichen
- + Langjährige Schmerzen lindern
- + Mehr Sicherheit im Alltag (Sturzprophylaxe)
- + Rehabilitatives Training nach Verletzung oder Krankheit betreiben
- + Muskelaufbau nach Verletzung oder OP und Osteoporose vorbeugen
- + Präventives Training im Anschluss an die Rehabilitation nach einem Herzinfarkt



QUALITY
FITNESS
Qualitätsinitiative der
Öb. Fitnessbranche

Ihre VORTEILE

- + Sportmedizinische Untersuchung bei Dr. Ronald Ecker zum Trainingsstart
- + Trainingsplanerstellung und -einschulung durch hochqualifizierte Mitarbeiter
- + Laufende Unterstützung und Korrektur möglicher Fehler auf der Trainingsfläche
- + Regelmäßige Kontrolle und Anpassungen des Trainingsplans
- + Zusätzliche Sportmedizinische Beratung
- + ruhige und familiäre Trainingsatmosphäre
- + Monatlich kündbarer Mitgliedsvertrag - keine langfristige Bindung



RE.Vital
Marchtrenk

medizinisches Therapie- und Trainingszentrum

INFORMATION

+43 660 786 60 90
revital@roneck-sportmed.at

Wir überlassen nichts dem Zufall

Unser Leistungsdiagnostikinstitut bietet umfassende Diagnostik und individuelle Ernährungsberatung durch erfahrene Sportärzte, Ernährungsdiagnostiker und Sportwissenschaftler.

Gemeinsam arbeiten wir Hand in Hand, um Ihre sportlichen Ziele zu erreichen und Ihre Gesundheit zu fördern.



Goethestraße 12
4614 Marchtrenk

