

Fitness-Checkup für Urlaubsgäste

*Möchten Sie gesund in den Urlaub starten?
Möchten Sie wissen, wie körperlich fit Sie sind?*

Wir sagen Ihnen, wie es um Ihre Fitness steht. Wir bieten für alle Urlaubsgäste einen Fitness-Checkup mit Trainingsempfehlungen. Erfahren Sie wie es um Ihre körperliche Leistungsfähigkeit bestellt ist und erhalten Sie wertvolle Tipps für Ihre Gesundheit.

Der 2km-Walking-Test ermöglicht es Ihnen, Ihr allgemeines Fitnessniveau zu bestimmen.



Leistungen:

- ❖ Eingangsbefragung und Vorbereitung Bereitstellung der Messgeräte
- ❖ Durchführung 2-km-Walking-Test
- ❖ Leistungsmessung mit Hilfe einer Diagnose-Software
- ❖ Erstellung eines individuellen Testberichtes
- ❖ Trainingsempfehlung und Beratung

Preis:

€ 30,- pro Person

Urlaubsgäste mit Gästekarte € 25,- pro Person

Ort und Datum:

Treffpunkt Parkplatz Sportplatz Leutasch 10.00 Uhr
jeweils Montag nach vorheriger Anmeldung

Anmeldung beim Veranstalter:

Telefonische Anmeldung bei Erlebnis-Gebirge, Tel. 0043-(0) 5214-20210 oder im Informationsbüro Leutasch, Tel. 0043 50880510

Vorbereitung auf den 2km-Walking-Test

- ❖ Ein Tag vor dem Test sollten Sie alkoholische Getränke und körperliche Anstrengung vermeiden.
- ❖ Vor dem Test keine schwere Mahlzeit zu sich nehmen und das Rauchen so gut es geht einschränken.
- ❖ Tragen Sie bequeme, der Witterung angemessene Trainingsbekleidung / Trainingsschuhe.
- ❖ Vor dem eigentlichen Test achten Sie darauf, sich mit etwas Gymnastik und einigen Minuten lockeren Walking aufzuwärmen.

Ablauf des 2km-Walking-Tests

- ❖ Walken Sie zügig eine 2 km langen ebene Strecke.
- ❖ Walken Sie mit schwingenden Armen.
- ❖ Achten Sie darauf, dass Sie nicht anfangen zu laufen. Beim Walken berührt immer ein Fuß den Boden.
- ❖ Behalten Sie ein gleichmäßiges Tempo bei; ein Endspurt kann durch eine erhöhte Herzfrequenz ein schlechteres Resultat verursachen.
- ❖ Messen Sie am Ende der Strecke Ihren Puls und Ihre Walkingzeit und notieren Sie diese.