



MOVE TO SUCCESS IHRE TRAININGSBEGLEITUNG ZUM

- **Wie kann ich mich als Hobbysportler richtig auf einen (Halb-) Marathon vorbereiten?**
- **Wie schaffe ich den Sprung vom Jedermann-Triathlon zum Ironman?**
- **Ich habe bisher keinen Sport gemacht und möchte einen Wettlauf absolvieren. Bin ich körperlich dazu in der Lage?**

Viele Sportler stellen sich diese Fragen, wissen aber nicht, wie sie ihr Ziel richtig verfolgen sollen. Das führt oft dazu, dass sie falsch oder unter Inkaufnahme gesundheitlicher Risiken trainieren und so das Ziel schliesslich verfehlen oder gar ihr Training aufgeben.

MOVE TO SUCCESS, das neue 6-Monate-Programm im **move>med**, hilft Ihnen dank medizinischer und sportwissenschaftlicher Betreuung sowie professionell strukturierter Trainingspläne, Ihr Ziel auf gesundem Weg zu erreichen. In einem Package zu einem fairen Preis.



Inhalt und Ablauf **MOVE TO SUCCESS**

Wir beginnen mit einem Sportmedizinischen Check-up mit Blutwertanalyse, Ruhe- und Belastungs-EKG (inkl. Laktatstufentest), einem "Core Stability Test".

Es folgt eine eingehende klinische Untersuchung bei einem unserer qualifizierten Sportärzte.

Sportwissenschaftler werten anschliessend das Ergebnis des ersten Laktatstufentests aus. Mit Ihnen zusammen erstellen sie einen auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Trainingsplan für die ersten 3 Monate.

Ein weiterer Belastungstest - 3 Monate nach Trainingsbeginn – ermöglicht eine individuelle Anpassung Ihres Trainingsplanes. Danach trainieren Sie wieder mit den ideal festgelegten Herzfrequenzen.

Der Abschlusstest - 6 Monate nach Trainingsbeginn - stimmt Sie optimal auf Ihr Ziel ein!

TERMINPLAN **MOVE TO SUCCESS**

1. Termin	Blutwertanalyse, Ruhe-EKG, Belastungs-EKG inkl. Laktatstufentest, Core Stability-Test Sportärztliche Untersuchung Trainingsberatung, 3-monatiger Trainingsplan
2. Termin nach 3 Monaten	Verlaufs-Laktatstufentest Trainingsberatung 3-monatiger Trainingsplan
3. Termin nach 6 Monaten	Verlaufs-Laktatstufentest Trainingsberatung / Wettkampfberatung

Preis* **MOVE TO SUCCESS**

Normalpreis	SFr. 2135.-
Packagerabatt	SFr. 535.-
Packagepreis	SFr. 1600.-

*Änderungen preislicher- und inhaltlicher Art bleiben dem Anbieter vorbehalten