

Soweit die Räder tragen

Ein einzigartiges Trainingskonzept mit
garantierter Leistungssteigerung!



Faszination Gesundheit wird Wirklichkeit.

Ein speziell entwickeltes Trainingskonzept für Mountainbiker und Rennradler setzt neue Maßstäbe in der Rad-Szene.

Ein ganzheitliches Ausdauerprogramm für Radeinsteiger, Sportwiedereinsteiger und aktive Sportler, die mehr als nur die Berge erklimmen wollen.

In vier Stufen zum Alpengrosser, lautet die Devise, die vom Anfänger bis zum sportiven Alpengrosser alle bedient und bestens auf die Herausforderung vorbereitet.

Das Prinzip ist einfach. In 4 Stufen zur Höchstform!

Leistungsdiagnostik

1 Mit einer Leistungsdiagnostik wird der Fitness-Zustand ermittelt und daraufhin ein Trainingsplan entwickelt. Ohne Herzfrequenzwerte und einen Leistungstest kann kein effektives Training aufgebaut werden. Aus der Ist-Analyse werden die Gruppen zusammengestellt und die Trainingsziele festgelegt. Mit über 8.000 erfolgreichen Beratungen und Leistungstests ist das Diagnostikzentrum mit den Dienststellen in Scheidegg, Kempten und Pfronten der ideale Partner in der Trainingsplanung: kompetent, professionell und effektiv.

Material & Technik

2 Neben dem körperlichen Check findet eine Beratung der Bike-Ergonomie statt, die für größtmöglichen Komfort auf dem Ausdauergerät Fahrrad sorgt. Expertentipps über die richtige Fahr- und Kurbeltechnik auf dem Mountainbike oder dem Rennrad (derzeit nur in Memmingen) sowie Infos zur Hardware (GPS), News aus der Forschung und die richtige Planung zur gesunden Alpentour runden das Programm ab.

Training & Touren

3 Die Teilnehmer werden in 2x wöchentlichen, regelmäßigen Gruppenausfahrten betreut und mittels gezielten Trainingseinheiten für den idealen Fitnessaufbau (Rennrad / MtB) vorbereitet. Dazu betreuen Sie Profis in speziellen Einheiten (Impulstraining), um die größtmöglichen Erfolge zu gewährleisten. Selbstverständlich wird auch ein Fahrtechniktraining auf dem Mountainbike angeboten. Alles zum Wohl der Gesundheit und der Fitness für das Ziel Alpencross.

Vorträge & Community

4 Ergänzt wird das Programm durch Vorträge über Material und Technik, Trainingsplanung, Ernährung sowie „Faszination Radfahren“. Klar – gemeinsame Abende und Touren mit Einkehrschwung dürfen natürlich nicht fehlen. Denn an erster Stelle steht vor allem Spaß und Freude am Radfahren – garantiert!

Effizientes trainieren



Per Leistungsdiagnostik ermitteln die Sportmediziner vom Diagnostikzentrum Ihren Fitnessstand. Experten

bringen Ihnen in Vorträgen die Erfolgsfaktoren näher. Anschließend wird die Theorie in die Praxis umgesetzt. Bei geführten Touren verbessern Sie so Schritt für Schritt Ihre Fitness. Unterschiedliche Leistungsgruppen stellen sicher, dass sich sowohl Anfänger als auch ambitionierte Radfahrer beim Training wohl fühlen und sich jeder nach seiner individuellen Leistungsfähigkeit entwickeln kann. Fordern aber nicht überfordern, lautet die Devise.

Die Vorträge im Überblick

- » Material und Technik
- » Training und Planung
- » Sport und Ernährung
- » Faszination Rad fahren

Hinweis: evtl. Bahnkosten für Techniktraining ist im Preis nicht enthalten. Hier können nochmals ca. 24,- EUR/Person für eine Tageskarte anfallen.



Aktiv erleben!

Die Leistungen im Überblick

- » 1 x Leistungsdiagnostik inkl. Gruppentrainingsplan
- » 2 x wöchentlich Radausfahrten mit geschulten Radguides (Gruppeneinteilung nach Leistungsstärke)
- » 4-monatiges Ausdauerprogramm von Mai bis August
- » 4 x Vorträge
- » 1 x Team-Radtrikot
- » 3 x Impulstrainings-Ausfahrten (inkl. Fahrtechniktraining)

Preis:

MTB 65,- EUR pro Monat und Person

Rennrad 59,- EUR pro Monat und Person

Aktionszeitraum: Mitte Mai bis Mitte August

TIPP

Einige Krankenkassen erstatten bis zu 75% der Teilnahmegebühren (Prävention nach §20, SGV V).

Sie haben Interesse?

Alles zur Anmeldung und weitere ausführliche Informationen erhalten Sie unter: 07522 9155551

www.proMsport.de



Aktiv erleben!

Rennrad: Rennradfahren in der Gruppe lässt ein sehr dynamisches Naturerlebnis zu, mit gruppenoptimierten Trainingseinheiten. Das bedeutet, dass viel Spaß und Geselligkeit gefördert wird und ganz nebenbei durch Windschattenfahren und Zweierreihe ein ruhiges und geselliges Training forcieren wird. Hier kommen sowohl Anfänger als auch ambitionierte RadfahrerInnen auf Ihre Kosten. Eingeteilt in weitestgehend homogene Gruppen werden die Radwege und Nebenstraßen der Region erkundet. Im Vordergrund steht das Ziel einer stabilen und leistungsfähigeren Gesundheit – und wer mag auch einer mehrtägigen Alpentour.

Mountainbike: Mountainbiken fasziniert immer mehr Menschen, welche die Natur mit einer sportlichen Note erleben und dabei auch Ihre Leistungsfähigkeiten verbessern wollen. Klassische Angebote orientieren sich an Fahrtechniktraining. In diesem mehrstufigen Programm werden die konditionellen (Fitness) und koordinativen (Fahrtechnik) perfekt vereint. Experten aus dem Rennsport geben Ihr Wissen und Können an den gesundheitsorientierten Biker weiter. Egal ob der Pfrontener Radmarathon oder die Alpentour lockt: einfacher und effektiver geht's kaum. Damit rückt das Ziel einer genüsslichen und zugleich gesunden Alpenüberquerung in greifbare Nähe.

Die Fahrradprofis Radsport Keller

Ravensburgerstr. 71
88239 Wangen
Telefon: 07522 9302-0
www.fahrradprofis.de



DIEFAHRRADPROFIS

Termine:

Rennradausfahrten: Mittwochs 18 Uhr und Samstags 14 Uhr
Mountainbiken: Dienstags 18 Uhr und Samstags 13 Uhr

Infoveranstaltung für Rennrad und Mountainbike:

Mittwoch, 04.Mai, 19.00 Uhr // Sporthotel Walthersbühl

In Kooperation mit

Rad-UnionWangen



Konzeption und Gestaltung der Broschüre durch unseren Werbepartner



büro für marketing internet & print

Projekt & Design | Bahnhofstr. 40 | 86971 Peiting | 08861/9309274 | www.projektundesign.de