



Überfahrt Diagnostik

steht für individuelle, sportwissenschaftliche Untersuchungen, mit deren Hilfe ein Einstieg in ein bewegtes und gesundes Leben gegeben werden kann. Ziel dieser Untersuchungen ist die Beurteilung des Ist-Zustandes der jeweiligen Person. Egal ob Gesundheits-, Hobby- oder Leistungssportler die Auswertungen und Gespräche sind für jeden eine Bereicherung. Auch bei Beschwerden oder Neueinstieg ist eine sportwissenschaftliche Analyse ratsam. Anhand der gewonnenen Daten kann ein individueller Trainingsplan auf Sie abgestimmt und im Anschluss daran in die Praxis umgesetzt werden.

Ihr persönlicher Ansprechpartner ist:

Dipl. Sportwiss. Sebastian Ranft

Sie erreichen uns im Royal Spa Überfahrt täglich unter den Telefonnummern:

+49 (0)8022 – 66 92 70 7 oder +49 (0)163 – 27 16 49 2

Sie haben ebenfalls die Möglichkeit sich per E-mail mit uns in Verbindung zu setzen.

E-mail Adresse: sebastian.ranft@dorint.com



Laktat-Leistungsdagnostik

Die Basis für die richtige Trainingsbelastung. Wenn Sie effektiv, also mit der richtigen Intensität trainieren wollen, müssen Sie Ihren idealen Trainingspuls kennen. Nur bei einem Training im richtigen Bereich, stellen sich die gewünschten Trainingseffekte ein.

Es erwartet Sie:

- Ausführliche Anamnese
- Stufenförmiger Belastungstest auf Laufband oder Fahrradergometer
- Bestimmung der individuellen anaeroben Schwelle mittels Laktat und Herzfrequenz
- Trainingsempfehlung
- Graphische und tabellarische Auswertung nach 10 min.

Dauer: ca. 60 min

Preis: 99,00 €

Messung der Körperzusammensetzung

Nicht das Körpergewicht, sondern nur das Verhältnis zwischen Körperfett und fettfreier Masse geben Aufschluss über Ihren momentanen Ist-Wert und kann bei einem Retest Veränderungen aufzeigen.

Es erwartet Sie:

- Messung von Körperfett
- Messung von fettfreier Masse
- Messung von Körperwasser
- Auswertung und Beratung
- Vergleich mit Referenzwerten

Dauer: ca. 15 min

Preis: 19,00 €



Energiegewinnung durch unsere Ernährung

Die Analyse der Ernährungsgewohnheiten führt zu einer Aufstellung unseres Energieniveaus. Wer abnehmen möchte oder sich mit dem Thema Ernährung neu auseinandersetzen will, ist mit einem Beratungsgespräch einen Schritt weiter.

Es erwartet Sie:

- Ausführliche Anamnese
- Bestimmung Ihres Energieniveaus
- Zusammenstellung eines Ernährungsvorschlags
- Broschüre zum Vortrag

Dauer: ca. 90 min

Preis: 79,00 €

Personal Training Überfahrt

Personal Training ist ein individuelles, räumlich und zeitlich flexibles, ganzheitliches Gesundheitsmanagement.

Sie trainieren effektiv und zielorientiert, denn die 1:1 Betreuung orientiert sich an Ihren persönlichen Voraussetzungen, Zielen und Wünschen.

Mit unserem speziellen Programm “Personal Training Überfahrt“ bieten wir Ihnen eine Vielfalt an sportlichen Möglichkeiten.

Es erwartet Sie:

- Eingangsgespräch
- Ausarbeitung eines individuellen Programms, basierend auf Ihren Zielen und Wünschen
- Praktische Durchführung des Programms mit einem Dipl. Sportwissenschaftler

Dauer: ca. 60 min

Preis: 69,00 € für eine Person

79,00 € für zwei Personen

621,00 € 10er Karte



MediMouse® Wirbelsäulenscreening

Die MediMouse® ist ein neues handliches Messgerät zur computergestützten Darstellung und strahlenfreien Untersuchung der Form und Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule und Körpergelenke. Die MediMouse® generiert übersichtliche, graphische Darstellungen und Vergleichstabellen.

Es erwartet Sie:

- Screening der Wirbelsäule
- Messung von Rückenlänge Lordosierung, Beckenstellung und die segmentalen Winkel
- Auswertung und Beratung am Bildschirm

Dauer: ca. 20 min

Preis: 49,00 €

MediMouse® Wirbelsäulenscreening inkl. Personal Training “Wirbelsäule“

Im Anschluß an die Vermessung der Wirbelsäule wird anhand der gewonnenen Daten ein spezielles Personal Training für Sie ausgearbeitet.

Es erwartet Sie:

- Screening der Wirbelsäule
- Messung von Rückenlänge Lordosierung, Beckenstellung und die segmentalen Winkel
- Auswertung und Beratung am Bildschirm
- Ausarbeitung eines individuellen Programms, basierend auf den gemessenen Daten
- Praktische Durchführung des Programms mit einem Dipl. Sportwissenschaftler

Dauer: ca. 90 min

Preis: 99,00 €