

[Dr. Andrea Hofmann](mailto:Dr.Andrea.Hofmann@hofmann-training.com)
[HOFMANN Training & Beratung](http://www.hofmann-training.com)
[Amraserstraße 85](http://www.hofmann-training.com)
[6020 Innsbruck/ Pradl](http://www.hofmann-training.com)
www.andreahofmann.at
[tel. 0512/ 26 26 27](tel:0512262627)

Montag 22. Februar 2016

Daniel Jennewein
SWAROVSKI Betriebsfeuerwehr

Angebot für Sportbetreuung KARWENDELMARSCH 2016:

- **Laktat-Leistungstest zur Ermittlung der optimalen Pulsbereiche** auf der Laufbahn gemeinsam in der Gruppe: 90.- Euro brutto pro Person
- **Alternative Laktat-Leistungstest im Studio Hofmann einzeln** am Laufband: 120.- Euro brutto pro Person
- **Maßgeschneiderter Trainingsplan** Sonderpreis 35.- Euro pro Monat.

Anmerkungen:

Der Laktat-Leistungstest wird an die Leistungsfähigkeit der Testperson angepasst und ist durchaus auch als Gehen (anstelle von Laufen) möglich.

Der Laktat-Leistungstest liefert außer den optimalen Pulsbereichen auch noch eine Aussage über die Fragen: Wie leistungsfähig bin ich, habe ich zu schnell oder zu langsam trainiert, wo liegen meine Stärken und Schwächen. Die Mitarbeiter können sich auf Wunsch einen persönlichen Trainingsplan erstellen lassen, der die Aussage des Testes berücksichtigt.
Der Test am Laufband ist naturgemäß etwas genauer (Dauer der Untersuchung beträgt 60 min).

Ich würde mich überaus freuen, wenn das Angebot passt und ich die Mitarbeiter von SWAROVSKI wieder betreuen darf!

Mit sportlichen Grüßen und bestem Dank für die Anfrage

Dr. Andrea Hofmann