



**Preventive Care Center**  
Aktiv Krankheiten vermeiden



*Wer keine Zeit für Bewegung hat,  
wird viel Zeit für Krankheiten haben.*

**Stefan Ziegler**  
Sportwissenschaftler

## Vorsorge mit Herz und gesundem Menschenverstand

Echte Vorsorge und Prävention schafft Sicherheit und Lebensqualität.

### Leistungsspektrum Stefan Ziegler

#### Leistungsdiagnostik

##### Ergospirometrie

Atemgasanalyse unter Belastung auf dem Laufband oder Fahrradergometer mit Stoffwechselformung. Die Untersuchung des Verlaufes von Sauerstoff und Kohlendioxid gibt Einblicke in die Atemökonomie, den Sauerstofftransport und den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel um exakt Ihr Bewegungsverhalten zu optimieren.

##### Laktatanalyse

Neben der Bestimmung der Laktatproduktion mit den korrespondierenden Herzfrequenzwerten wird die individuelle aerobe und anaerobe Schwelle ermittelt. Dies gilt als Basis zur Bestimmung der individuellen Trainingsfrequenzbereiche und damit einer gezielten Trainingssteuerung.

##### Bioelektrische-Impedanz-Analyse (BIA Messung)

Exakte Messung der Körperbausteine (Körperfett, Körperwasser, Muskulatur). Gerade zur Motivation bei Gewichtsreduktionsprogrammen sind regelmäßige Messungen sinnvoll.

##### Muskelfunktionsanalyse

Auf Grundlage der Ergebnisse der manuellen Muskelfunktionsanalyse erstellen wir Ihren individuellen Trainingsplan, der Ihren Defiziten und Ihrer Schmerzproblematik entgegenwirkt und Ihre Muskulatur systematisch aufbaut.

##### Trainingsplanung

Erstellen von individuellen Trainingsplänen auf Basis der Leistungsdiagnostik. Die Trainingspläne sind speziell auf Ausdauer (Triathlon, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Walking) bzw. Kraft (Muskelaufbautraining, Kraftausdauertraining) ausgerichtet.

#### Weitere Leistungen

##### Personal Training

Individualtraining im Rahmen einer persönlichen Betreuung mit unterschiedlichen Inhalten je nach Zielsetzung (Kraft, Ausdauer, Ernährung, Entspannung). Effektivste Form des Trainings.

##### Autogenes Training

Beim Autogenen Training versetzt man sich durch Autosuggestion selbst in den „umgeschalteten“ Zustand und die damit verbundene Tiefenentspannung.

##### Progressive Muskelentspannung

Ziel der progressiven Muskelentspannung ist eine Senkung des Muskeltonus unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Dadurch können Muskelverspannungen aufgespürt, gelockert und Schmerzzustände verringert werden.

##### Gewichtsreduktion

Laborgestützte Gewichtsreduktion mit Ernährungsdokumentation und -analyse sowie regelmäßigen Kontrollmessungen. In Verbindung mit einem strukturierten Bewegungsprogramm führt dies effektiv zum Erfolg.

##### Fachvorträge

In klar strukturierten Fachvorträgen erkennen sie die Zusammenhänge zwischen Leistungsfähigkeit und Ernährung und erhalten Einblick in einen optimierten, der heutigen Zeit angepassten Lebensstil.

**Gesetzlich Versicherte können unsere Leistungen gerne auf Selbstzahlerbasis in Anspruch nehmen.**

#### Preventive Care Center

Forchheimer Straße 8 | 90425 Nürnberg | Telefon: 09 11-37 66 23-13

Kapellenstraße 1 | 90762 Fürth | Telefon: 09 11-21 79 736-0

E-Mail: [ziegler@preventivecarecenter.de](mailto:ziegler@preventivecarecenter.de) | [www.preventivecarecenter.de](http://www.preventivecarecenter.de)