



**UNSERE LEISTUNGSDIAGNOSTIK**

**Trainieren wie  
ein Profi:  
Leistungsdiagnostik  
für jedermann!**

*ProVital*

DAS GESUNDHEITZENTRUM



## WERTE, DIE ES IN SICH HABEN

Zum gesunden Training gehören auch eine umfassende Bestandsaufnahme und effektive Kontrollen. Deshalb begleiten wir unsere Mitglieder von Anfang an mit kostenlosen Angeboten aus verschiedenen Bereichen der Leistungsdiagnostik.

So haben beispielsweise Rückenbeschwerden ihre Ursachen meist in muskulären Defiziten oder Fehlhaltungen der Wirbelsäule. Mit dem Dr. Wolff Back-Check und dem Dr. Wolff Flex-Check testen wir im ProVital Gesundheitszentrum die Leistungsfähigkeit bzw. die Beweglichkeit und Flexibilität der entsprechenden Muskelgruppen. Denn nur die sorgfältige Überprüfung muskulärer Defizite oder Dysbalancen liefert die Basis für ein optimales Rückentraining.

Auch koordinative Fähigkeiten und Balancevermögen müssen bei vielen Menschen heute speziell trainiert werden. So lassen sich Haltungsschäden vermeiden und Verletzungen vorbeugen. Deshalb testen wir die koordinativen Fähigkeiten der Rumpf- und Stützmuskulatur mit speziellen Computerprogrammen.

Die Erhebung von Ruhe- und Belastungspuls, Regenerationsdauer, Gewicht und Körperfettanteil geben wichtige Hinweise für Trainingsausrichtung, -umfang und -intensität und dürfen deshalb nicht fehlen.

Über zusätzliche Angebote für Leistungs- und Vereinssportler informieren wir Sie gerne.

# ProVital

DAS GESUNDHEITZENTRUM

Von-Kluck-Str. 17-23, 48151 Münster, Tel.: 0251-532636  
[www.provital-fitness.de](http://www.provital-fitness.de), [info@provital-fitness.de](mailto:info@provital-fitness.de)