



## OPTIMIEREN – AUCH IM SPORT SPORTMEDIZIN NOTTWIL

Haben Sie sich hohe sportliche Ziele gesetzt? Wollen Sie Ihre kostbare Zeit optimal nutzen? Unser Experten-Team untersucht, testet und berät sie kompetent.

**Sportmedizinische Untersuchung** | Erfassen von Risiken des Herzkreislaufsystems. Gründliche Untersuchung des Bewegungsapparates inklusive Muskelfunktion

**Sportmedizinische Abklärungen** | Blutuntersuchungen, Körper-Fettmessung (Bodycomposition), Belastungstest mit EKG, Lungenfunktion, Asthmaabklärung (Belastungsasthma, allergisches Asthma)

**Sportartspezifische Leistungstests** | Verschiedene Testformen auf dem Laufband, je nach Bedarf mit Blutlaktatbestimmung und Messung der Sauerstoffaufnahme

**Trainingsberatung** | Individuell angepasst an Ihre Bedürfnisse und Ziele

**Sporternährung** | Antworten zu allgemeinen Ernährungsfragen, sowie zur Ernährung vor, während und nach einem Wettkampf

**Sport-Physiotherapie** | In unserem Zentrum oder in der Nähe Ihres Wohnortes

**Sport-Psychologie** | Zuweisung zu einem Sportpsychologen in der Nähe Ihres Wohnortes

### Kontakt

Schweizer Paraplegiker-Zentrum | 6207 Nottwil | Phone +41 939 66 00 | [sportmedizin@paranet.ch](mailto:sportmedizin@paranet.ch) | [www.sportmedizin-nottwil.ch](http://www.sportmedizin-nottwil.ch)