



Institut für Trainingsoptimierung
Leistungsdiagnostik
Trainingsberatung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Internet-Download: Begleitbrief incl. Anfahrtsbeschreibung

Informationsmaterial

Sehr geehrter Interessent,
vielen Dank für Ihren Download.

Aus organisatorischen Gründen teilen Sie uns bitte rechtzeitig mit, falls Sie einen Lauftest um eine Videoanalyse oder einen Radtest zur Komplexen Leistungsdiagnostik erweitern möchten. In beiden Fällen müssen wir mehr Zeit einplanen.

Bei Fragen zögern Sie nicht uns anzurufen.
Gerne vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. André Albrecht

→ Hinweise zur Leistungsdiagnostik

- Voraussetzung für eine Leistungsdiagnostik oder einen Fitness-Check ist die Sportgesundheit. Wir empfehlen eine ärztliche Untersuchung; diese ist bei Trainingsanfängern dringend geboten.
- Vor dem Test sollten Sie eine Trainingspause von 1-2 Tagen einlegen.
- Die letzten drei Tage vor dem Test sollte Ihre Ernährung sehr kohlenhydratreich sein. Trinken Sie ausreichend.
- Fahrradtests werden auf dem CYCLUS 2 -Ergometer durchgeführt. Dadurch können Sie Ihr eigenes Fahrrad (26" / 28" / MTB) benutzen (Laufräder sind nicht notwendig, nur der Rahmen wird ins Gerät gespannt). Sorgen Sie dafür, dass ihre Kette sauber und nicht verschlissen ist! CYCLUS 2 ist kompatibel zu allen Systemen.
- Trotz aller Vorsicht kann es passieren, dass ein Tropfen Blut daneben geht. Tragen Sie besser ein älteres Shirt.
- Sportbekleidung (Laufsachen, Radsachen, Radschuhe) und Duschutensilien nicht vergessen.
- Wenn Sie bereits eine Leistungsdiagnostik durchgeführt haben, bringen Sie bitte die alten Unterlagen mit.

→ So finden Sie uns (! ein Navigationsgerät leitet Sie am Ende falsch, da Sie den Elsterweg kurz verlassen müssen !):

mit dem Auto

- ➔ Autobahn A 2 bis Kreuz Königslutter
- ➔ auf A 39 bis Ausfahrt Wolfsburg West („Autostadt“)
- ➔ immer geradeaus (ca. 5 km)
- ➔ direkt nach Tunnel 1. Ausfahrt rechts
- ➔ 2. Ampel links
- ➔ 1. Strasse gleich wieder links
- ➔ wieder 1. Strasse links (Kiebitzweg)
- ➔ auf Stadiongelände fahren

per Bahn

- ➔ INTRO finden Sie etwa 10 min Fußmarsch vom Bahnhof entfernt in südöstlicher Richtung auf dem Stadiongelände (altes Stadion!). Vom Bahnhof aus gehen Sie halblinks auf eine große breite Fußgängerzonen-ähnliche Strasse (Busbahnhof, McDonald's). Folgen Sie dieser bis zur 1. Querstrasse (Rothenfelder Strasse). Dann nach links und immer geradeaus. Den Fußweg rechts am alten Stadion vorbei benutzen und dann auf das Stadiongelände gehen.



- ➔ Ausschilderung „Ambulantes Reha Zentrum“ folgen (ehemaliges Leistungszentrum)
- ➔ vorderen Gebäudeeingang (am Parkplatz) benutzen, im Gang dann letzte Tür rechts