



## Mit den Ski & Sport Profis zum Mainzer Marathon.

### Professionelle Betreuung Ihrer Marathonvorbereitung.

Haben Sie Spaß am Laufen? Wollten Sie schon immer mal einen Halbmarathon oder gar einen ganzen Marathon laufen? Oder sind Sie bereits Marathonläufer und wollen Ihre Zeit verbessern?

Mit der professionellen Betreuung des Teams der Ski & Sport Profis und der sportwissenschaftlichen Unterstützung durch Juraj Gubi vom Sportmedizinischen Institut im VITANUM (Bodenheim) werden Sie Ihr Ziel erreichen.

### Was bieten wir Ihnen konkret an?

- Zwei leistungsdiagnostische Tests mittels Spiroergometrie. Eine zu Beginn der Trainingsphase, als Basis für die individuelle Trainingsempfehlung. Die Zweite dient der optimalen Einstellung auf den Wettkampf.
- **Bioimpedanz Analyse (BIA)** zur Bestimmung der Körperzusammensetzung (Wasser, Fett, fettfreie Masse, sowie der Muskelmasse und Muskelverteilung).
- **Ernährungsvortrag** mit dem Ziel, effizienter zu trainieren, gesünder Sport zu treiben und Mangelerscheinungen vorzubeugen.
- **Lauftaktische Beratung** durch unsere Trainer
- **10 betreute Trainingseinheiten** mit Mario Müller oder Sportwissenschaftler Juraj Gubi ([www.smivit.de](http://www.smivit.de))
- **Erfahrungsaustausch** mit Ihren „Laufkollegen“ und dem Team der Ski & Sport Profis, im Rahmen unseres Lauftreffs, jeweils donnerstags um 19:00 Uhr.

- **Gemeinsame Wettkämpfe** als Bestandteil der Marathonvorbereitung und „Standortbestimmung“ für Sie persönlich.

Wie Sie sehen, werden Sie sowohl von der sportwissenschaftlichen, als auch der praktischen Seite über die gesamte Vorbereitungsphase hinweg bestens betreut. Den Mainzer Gutenberg Marathon am 6. Mai 2012 bestreiten wir natürlich auch gemeinsam.

Die Kosten für o.g. Leistungen setzen sich wie folgt zusammen:

- 2 leistungsdiagnostische Tests  
(inkl. Bioimpedanz Analyse) 169,-€ (statt 2 x 120,-€)
- Alle anderen Leistungen  
(Trainingseinheiten, Beratung...) 60,-€

-----  
**Summe:** 229,-€

Falls Sie die Leistungsdiagnostik und die Bioimpedanz Analyse nicht in Anspruch nehmen wollen, reduzieren sich die Kosten auf 120,-€

Sollten Sie gesetzlich versichert sein, können Sie zwischen 75,-€ bis 120,-€ zurückerstattet bekommen (je nach Krankenkasse).

Die Startnummer für den Mainzer Marathon reservieren wir gerne für Sie. Die Startgebühren werden separat in Rechnung gestellt.

Besuchen Sie am **20. Oktober um 19:00 Uhr** unsere Informationsveranstaltung mit Juraj Gubi und Mario Müller, in der wir Ihnen das Gesamtkonzept im Detail vorstellen werden. Zu dieser Veranstaltung, die in den Geschäftsräumen der **Ski & Sport Profis, Töngesstr. 55, 55129 Mainz** stattfinden wird, können Sie sich per Mail an: [info@susprofis.de](mailto:info@susprofis.de) oder telefonisch: 06136-9533881 anmelden.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr Team der **Ski & Sport Profis**

