



Das Team vom ZeLD hat seine Räumlichkeiten an der Deutschen Sporthochschule, Institutsgebäude 1 (IG1), 11. Etage.

Zentrum für Leistungsdiagnostik (ZeLD) an der Deutschen Sporthochschule Köln

Carl-Diem Weg 6
50933 Köln

Fon + 49 - (0) 221 - 49 82 5180
Fax + 49 - (0) 221 - 49 12 906

www.zeld.de

ZeLD
Zentrum für Leistungsdiagnostik





ZeLD
Zentrum für Leistungsdiagnostik

... einzigartig

Das **Zentrum für Leistungsdiagnostik** ist ein Kompetenzzentrum der Deutschen Sporthochschule Köln.

Das **ZeLD** bündelt die wissenschaftlichen und technischen Ressourcen sowie das Know-how der Deutschen Sporthochschule in einem umfassenden Angebot für den Sportanfänger bis hin zum Spitzensportler.

Leistungsdiagnostik und Trainingsbetreuung
an der **Deutschen Sporthochschule** Köln





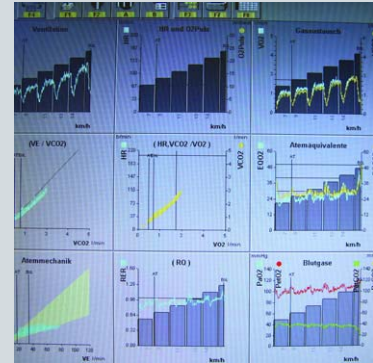
Jeder Mensch verfügt über individuelle körperliche Voraussetzungen und reagiert unterschiedlich auf Trainingsreize, Wettkampfbelastungen sowie Alltagseinflüsse.

Wir von ZeLD wollen Ihnen dabei helfen Ihre persönlichen Ziele auf Grundlage Ihrer **individuellen** Voraussetzungen zu erreichen. Wir **unterstützen** Sie im Training sowie auch im Wettkampf um Über- oder Unterforderung zu vermeiden, so dass Sie in der Lage sind Ihre persönlichen Ziele optimal zu realisieren.

Unser Angebot zeichnet sich insbesondere durch **neueste** wissenschaftliche Erkenntnisse aus, die aus dem umfangreichen Forschungsaufkommen der

Sporthochschule Köln als auch anderer Einrichtungen in unsere Untersuchungen und Testverfahren einfließen. Durch unsere **vielfältigen** Test- und Untersuchungsmöglichkeiten erhalten Sie zuverlässige Informationen über Ihren Körper, Ihre Leistungsfähigkeit und über Ihr Training.

Durch unsere Kompetenz in unterschiedlichen Fachgebieten, sowie eigener sportlicher Praxis bis hin zu **internationalem** Niveau, können wir Sie dabei unterstützen diese Informationen zu einer **Optimierung** Ihres Trainings umzusetzen. Ein professionell gestaltetes Training bietet Leistungssportler/innen, als auch Hobby- und Breitensportler/innen die Möglichkeit, die individuelle Leistungsfähigkeit zu optimieren und **Gesundheit** und **Spaß** zu erleben.



Durch aktuelle **sportmedizinische Untersuchungen** und **Testverfahren** erhalten Sie individuelle Informationen bezüglich vielfältiger Aspekte, welche Ihre Leistungsfähigkeit beeinflussen.

- Wir führen leistungsdiagnostische Untersuchungen auf dem Stand **aktueller** wissenschaftlicher Erkenntnisse leistungsphysiologischer Forschung durch.
- Wir beraten Sie bei allen trainingswissenschaftlichen Fragen und erstellen Ihnen auf Wunsch Ihren individuellen **Trainingsplan**.

- Ein **Team** von Sportwissenschaftlern/innen, Sportmedizinern/innen und Ernährungswissenschaftlern/innen mit langjähriger Erfahrung im Spitzen-, Breiten- und Gesundheitssport stehen Ihnen zur Verfügung.
- Ausdauerdiagnostik
- Trainingsplanung und Trainingsberatung
- Körperfettmessung
- Seminare/Workshops
- Durchführungen von Studien