

Folgende Leistungen stehen NLZ Mitgliedern kostenlos zur Verfügung:

- **Sportwissenschaftliche Maßnahmen**
 - Individuelle Trainingsplanerstellung
 - Belastungs- Beanspruchungsplanung
 - Konditionstrainingsplanung
 - Trainingseinheitenplanung bzw. –umsetzung
 - Trainingsanalysen
 - Ermittlung des aktuellen Belastungs- und Beanspruchungsgrades

- **Sport- und Leistungsmedizin**
 - Labor- und Felddiagnostik
 - Akutbehandlung
 - Diagnose und Therapie

- **Sportmotorische Leistungsdiagnostik**
 - allgemein sowie sportartspezifisch
 - Muskelleistungstests
 - Functional Movement Screens

- **Koordinations- und Athletiktraining**
 - Ganzjährig
 - Vormittags und nachmittags
 - Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Yoga, Ausdauer
 - Wiederaufbau nach Verletzungen

- **Regenerative Maßnahmen**
 - Physiotherapie inkl. Stromtherapie, Ultraschall, Flossing
 - Massage und Lymphamat

- **Sportpsychologie**
 - Österreichweit vereinheitlichtes Modulsystem

- **Ernährungsberatung**
 - Einzelbetreuung sowie Workshops

- **Sportartübergreifende Trainingslehrgänge**

- **Vergünstigungen bei unseren Partnern**
- **Bekleidungsaktion**