



## Unsere Leistungen für Sie im Überblick

- **Sportmedizin**  
(sportmedizinische Untersuchungen, Belastungstests, Gesundheitsvorsorge)
- **Sportwissenschaft**  
(individuelle Leistungsdiagnostik, Trainingsanalysen, Trainingskonzepte)
- **Anthropometrie und Ernährungsberatung**  
(Körperzusammensetzung, Ernährungsanalyse und Ernährungspläne)
- **Physiotherapie und Massage**  
(Rehabilitation nach Verletzungen, Operationen oder Krankheiten, Lymphdrainage, Akupunktmassage, Fußreflexzonenmassage)
- **Sportpsychologie**  
(Biofeedback, Motivationstraining, mentales Training)
- **Gesundheitsmanagement**  
(Fit-for-Business-Programme, Seminare)



## Das IMSB Austria bietet Ihnen

- professionelle Beratung und Betreuung
- individuelle Stärken-/Schwächenanalyse
- burn-out- und bore out-Prophylaxe
- maßgeschneiderte Trainingsprogramme
- zielorientierte Ernährungsprogramme
- themenspezifische Seminare



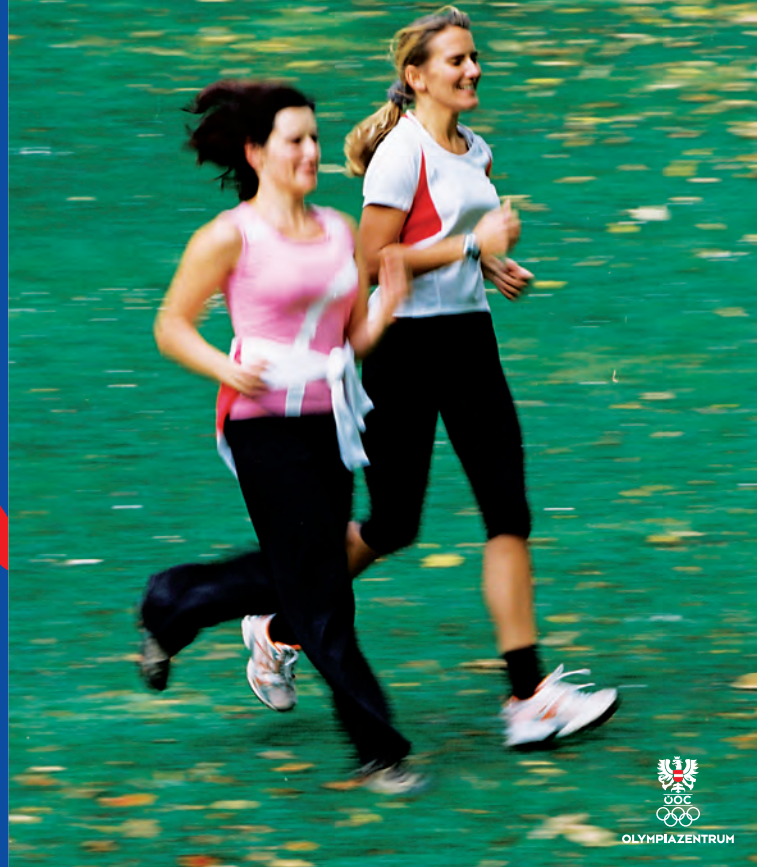
Institut für medizinische und  
sportwissenschaftliche Beratung  
**OLYMPIAZENTRUM SÜDSTADT**

Austria ■ 2344 Maria Enzersdorf ■ Johann Steinböck-Str. 5  
Tel +43 2236 229 28 ■ Fax +43 2236 41 877  
office@imsb.at ■ [www.imsb.at](http://www.imsb.at)

**IMSB**  
Austria

Sportmedizin ■  
Leistungsdiagnostik ■  
Trainingsoptimierung ■  
Ernährungsberatung ■  
Physiotherapie ■  
Gesundheitsmanagement ■

Top-Betreuung für alle Sportinteressierten



Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung  
**OLYMPIAZENTRUM SÜDSTADT**

**IMSB AUSTRIA**



## Willkommen im IMSB Austria – Ihrem Zentrum für Diagnose, Training und Beratung

Das IMSB Austria – Institut für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung – wurde 1982 gegründet, um dem österreichischen Sport eine umfassende praxisbezogene medizinische und sportwissenschaftliche Betreuung zu bieten.

Heute steht Spitzensportlern, Hobby- und Gesundheitssportlern, aber auch "Einsteigern" ein **international anerkanntes Institut** zur Verfügung, das seit 1999 die Bezeichnung „Olympiazentrum“ führt. Auf fast 1.000 m<sup>2</sup> sind im IMSB Austria – das im Areal des **Bundessport- und Freizeitzentrums Südstadt** beheimatet ist – mehr als 30 Mitarbeiter für die Sportler und Trainer im Einsatz.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Prof. Hans Holdhaus**  
Institutsleiter



## Top-Betreuung für alle Sportinteressierten

### Für Hobby- und Gesundheitssportler

- **Umfassende Untersuchungen** zur Beurteilung des aktuellen Gesundheitszustandes sowie der Belastbarkeit wichtiger Organsysteme (Herz-Kreislauf, Muskulatur, etc.)
- **Blut- und Harnanalysen**
- **Ruhe- und Belastungs-EKG**
- **Belastungsuntersuchungen** auf dem Fahrrad bzw. Laufband (Ergometrie) mit Laktat und Herzfrequenz
- **Bestimmung des Körperfettanteils**
- **Ernährungsberatung**
- **Individuelle Trainingsprogramme** z. B. Cardio-training, Fettabbau, Aufbautraining, Marathon-/Triathlonvorbereitung, etc.

### Für den Nachwuchssportler

- Sportmedizinische Eignungsuntersuchungen inkl. Feststellung der Belastungsfähigkeit
- Bestimmung des biologischen Alters / Bestimmung der Finalkörpergröße
- Talentdiagnostik
- Überwachung der Entwicklung der Leistungsfähigkeit
- Langfristiger Trainingsaufbau

### Für den Spitzensportler

- Sportartspezifische wissenschaftliche Beratung und Betreuung
- Individuelle Trainingsplanung und Trainingssteuerung
- Leistungscoaching