



### Kompetente Betreuung

Präzise Testungen, klare Analysen, wissenschaftlich fundiert

Eine kompetente und wissenschaftlich fundierte Betreuung begleitet den gesamten Diagnostikprozess – von der Durchführung bis zur Auswertung. Präzise Messungen und nachvollziehbare Analysen bilden die Grundlage für Empfehlungen, die langfristige Leistungsentwicklung fördern.

**Lauritz Merle**  
Sportwissenschaftler M. Sc.  
Leitung gym1844, Personal Training  
und Diagnostik  
merle@ft1844-freiburg.de



**Benedikt Kuhn**  
Sportwissenschaftler B.Sc.  
Student M.Sc. Sportwissenschaften  
Schwerpunkt Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung  
kuhn@ft1844-freiburg.de



»Ein zielgerichtetes, fundiertes Assessment als Grundlage für Präventionsprogramme, Belastungssteuerung und Leistungsoptimierung ist aus der modernen Sportmedizin nicht mehr wegzudenken. Dabei gilt es schnell und ressourcenschonend zu arbeiten, präzise auszuwerten und v.a. konkrete Inhalte abzuleiten, die den Sportler:innen und Trainer:innen helfen, Verletzungen zu vermeiden sowie die Performance zu verbessern. Wir freuen uns sehr, hier in der FT einen Beitrag zu diesem wichtigen Thema leisten zu dürfen.«

**Dr. med. Tarek Schlehuber**  
Orthozentrum Freiburg | FT-Vorstand für Sportmedizin



**Diagnostik**  
Leistungs- und Präventionsdiagnostik

### Kosten

Angebote für unterschiedliche Anforderungen

#### Basis -Paket

- > Präventionsdiagnostik
- > Detaillierter Ergebnisbericht
- > Besprechung, Stärken-Schwächen Analyse

**Preis:** 689 Euro zzgl. MwSt.

#### Leistungs-Paket

- > Präventionsdiagnostik
- > Sportartspezifische Leistungsdiagnostik
- > Detaillierter Ergebnisbericht
- > Einordnung und Interpretation der Ergebnisse
- > Trainings- und Belastungssteuerungsempfehlungen

**Preis:** 989 Euro zzgl. MwSt.

#### Follow-up

- > Wiederholung der Testung
- > Leistungsvergleich

**Preis:** 689 Euro zzgl. MwSt.

### Durchführung

FT-Sportpark oder beim Verein vor Ort

Die Diagnostiken können im FT-Sportpark (Schwarzwaldstraße 181, 79117 Freiburg) durchgeführt werden. Der FT-Sportpark verfügt über eine sehr gute Infrastruktur und ist bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln, dem Fahrrad oder dem Auto erreichbar. Alternativ ist eine flexible Durchführung direkt vor Ort beim buchenden Team oder Verein möglich.

### Kennenlernen | Anmeldung

Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch

Diagnostiken können per E-Mail angefragt werden – entweder zunächst für ein kostenloses telefonisches Erstgespräch oder direkt zur Buchung. Ansprechpartner sind Benedikt Kuhn (kuhn@ft1844-freiburg.de) oder Lauritz Merle (merle@ft1844-freiburg.de).



[www.ft1844.de/diagnostik](http://www.ft1844.de/diagnostik)

**FT 1844 Freiburg**  
Schwarzwaldstraße 181, 79117 Freiburg  
0761 / 3899 18-44 (Info-Point)  
**0761 / 3899 18-28 (Diagnostik)**  
merle@ft1844-freiburg.de // kuhn@ft1844-freiburg.de  
[www.ft1844.de/diagnostik](http://www.ft1844.de/diagnostik)



**Professionelle Analyse**

Individuelle Empfehlungen

Weniger Verletzungen

Mehr Leistungsfähigkeit

Für Sportvereine,  
Für Leistungszentren  
& Nachwuchsteams.  
Für Amateur-  
& Profimannschaften.  
Für Trainerteams  
& Athletikcoaches.

### Diagnostik

Gezielt testen. Besser trainieren.  
Verletzungen vermeiden.

Professionelle, sportartspezifische Diagnostik für Teams, die Trainingsprozesse optimieren, Risiken reduzieren und die Leistungsentwicklung messbar machen möchten.



## Präventions- und Leistungsdiagnostik

Wissen, das jeden Sportler und jede Sportlerin stärker macht

Leistungs- und Präventionsdiagnostik umfasst standardisierte sportwissenschaftliche Tests, die körperliche Leistungsfähigkeit, Bewegungsqualität und individuelle Verletzungsrisiken erfassen. Schwachstellen, Stärken und Entwicklungspotenziale jeder Sportlerin und jedes Sportlers werden so sichtbar – objektiv und vergleichbar.

### Bedeutung für Vereine

Durch frühzeitiges Erkennen von Dysbalancen und Bewegungsdefiziten kann das Verletzungsrisiko reduziert werden. Individuelle Trainingsempfehlungen unterstützen Trainerteams bei der Trainingssteuerung und helfen so die Leistung gezielt zu steigern. Zusätzlich ermöglichen die Tests eine Vergleichbarkeit innerhalb des Teams sowie mit nationalen Kaderstandards und liefern objektive Leistungsdaten statt subjektiver Einschätzungen.

## Sportartspezifische Testung

Analyse für Prävention, Leistungssteigerung und Trainingsoptimierung

Alle Testverfahren werden individuell auf die jeweilige Sportart und die Vorgaben der Verbände abgestimmt.

### Präventionstests (Bewegungs- & Stabilitätsanalyse)

- Dynamische Analysen von Sprunggelenk, Knie und Hüfte
- Identifikation von Bewegungsdefiziten und muskulären Dysbalancen
- Funktionelle Tests zur Bewertung von Mobilität, Stabilität und neuromuskulärer Kontrolle
- Einsatz standardisierter Screening-Tools wie Functional Movement Screen (FMS) und Y-Balance Test

### Leistungstests (sportartspezifische Leistungsmessungen)

- Durchführung nach offiziellen Testprotokollen der Verbände
- Sprinttests mit mehreren Messpunkten (Linearsprints, Richtungswechselsprints, Antrittsschnelligkeit)
- Agility-Tests (z. B. T-Test, Illinois-Test, DFB-Agility-Test)
- Sprungdiagnostik (Counter Movement Jump, Drop Jump u. a.)
- Ausdauer Tests (z. B. YoYo Intermittent Recovery)
- Messung der Ballgeschwindigkeit

### Professionelles Equipment

- Lichtschranken (ALGE-Timing) für präzise Zeitmessungen
- Screening-Tools (FMS, Y-Balance Test)
- Videobasierte Bewertung der Bewegungsqualität
- Sportstation 2 für sportartspezifische Agility-Tests

### Ergebnisse & Auswertung

- Individueller Ergebnisbericht
- Trainings- und Präventionsempfehlungen
- Vergleich zu Teamkollegen und Verbandsstandards (bei Leistungspaket)



## So läuft eine Diagnostik ab!

Jede Testung wird individuell auf die Anforderungen des Teams, der Sportart und der Zielsetzung abgestimmt.

- 1 Vorgespräch**  
Nach einem kostenlosen Erstgespräch folgt ein Vorgespräch zum Kennenlernen und zur gemeinsamen Zielklärung. Dabei werden die Anforderungen der jeweiligen Sportart abgestimmt und das passende Diagnostikpaket ausgewählt.
- 2 Testung**  
Die Testverfahren werden professionell und standardisiert durchgeführt – je nach Paket mit Fokus auf Prävention oder zusätzlicher sportartspezifischer Leistungsdiagnostik.
- 3 Ergebnisbesprechung**  
Im Anschluss werden die Ergebnisse erläutert. Beim Leistungs-Paket umfasst dies eine vertiefte Interpretation der Leistungsdaten und deren Bedeutung für Training und Belastungssteuerung.
- 4 Follow-up**  
Wiederholung der Testungen zur Beobachtung der Entwicklung und zum Vergleich mit vorherigen Ergebnissen.



»Alle unsere Spieler erhielten eine persönliche Auswertung, in der ihre Leistungen im Team, innerhalb ihrer Positionsgruppe sowie im Vergleich zu den vergangenen Jahren dargestellt wurden. Die Leistungsdiagnostik hilft uns enorm bei unserer sportlichen Entwicklung: Sie ermöglicht nicht nur die individuelle Leistungsbewertung einzelner Spieler, sondern liefert auch wertvolle Erkenntnisse für die Trainingssteuerung und die Entwicklung der gesamten Mannschaft. Die Betreuung war wirklich erstklassig und ich kann Diagnostics jedem empfehlen der sich langfristig verbessern möchte.«

Patrick Lautenbach  
Headcoach American Football (Sacristans)