

Mitgliederangebot - BIA-Messung

als **Performance- & Saison-Check** am **23. und 28. April 2026** in der Praxis
Physiotherapie Wiebke Schubien GmbH



Wiebke ist langjähriges Clubmitglied, Ernährungsberaterin mit kPNI Hintergrund, Physiotherapeutin und arbeitet viel mit leistungsorientierten Sportler:innen.

Sie wird die BIA-Messung durchführen und am anschließenden Vortrag praxisnahe Hinweise zu Ernährung & Regeneration geben.

Was ist eine BIA-Messung und wie funktioniert sie?

BIA steht für "**Bioelektrische Impedanz Analyse**". Dabei misst man die Körperzusammensetzung und erhält Auskunft über die Muskelmasse und die Fettmasse. Mit einem InBody-Gerät kann man in wenigen Minuten eine detaillierte Analyse des Körpers machen – weit über das reine Körpergewicht hinaus.

Warum ist eine BIA-Messung für Triathlet:innen besonders sinnvoll?

Fortschritte im Training lassen sich deutlich besser steuern, wenn nicht nur das Körpergewicht, sondern die Körperzusammensetzung bekannt ist.

Was kann man aus einer BIA-Messung ablesen?

Die Messung liefert objektive Daten zu:

- Muskelmasse (gesamt & segmental)
- Körperfett und Körperwasser
- Zellgesundheit & Regenerationsstatus
- Belastungs- und Ernährungszustand

Wofür hilft das im Triathlon?

Die Daten helfen enorm um:

- Training gezielter zu steuern
- Über- oder Unterversorgung früh zu erkennen
- Regeneration zu optimieren
- Fortschritte sichtbar zu machen – auch wenn die Waage stagniert