

ATHLETENBETREUUNG











HALLO

ICH BIN MARIO NEUNER

Geschäftsführer von Limbic 8

Sportwissenschaftler, Med. Trainingstherapeut, Neuroathletiktrainer, Medizinstudent,















ATHLETENBETREUUNG

INHALT

Über Limbic 8

6

Leistungsdiagnostik & Gesundheitsscreening

8

Athletiktraining

13

NeuroSense Performance

17

Immunsystem & Orthomolekulare Therapie

25

Physio- & Med. Trainingstherapie

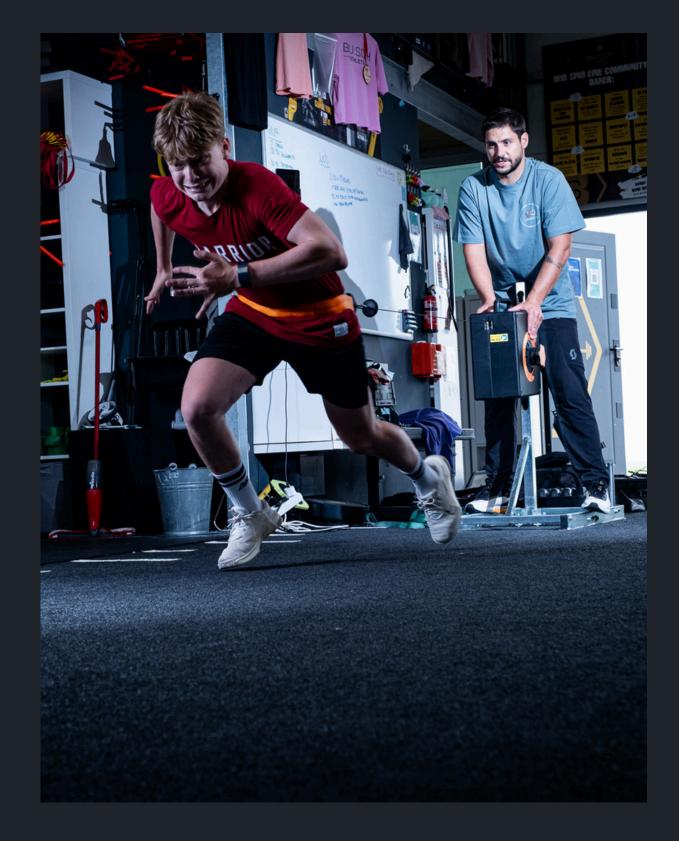
29

Kontakt

30

Partner





Über Limbic 8

LIMBIC 8 – Dein Partner in der Athletenbetreuung

Bei LIMBIC 8 begleiten wir dich auf deinem Weg zur maximalen Leistungsfähigkeit – egal ob du Profi, Nachwuchstalent oder ambitionierte:r Hobbysportler:in bist. Unser Ansatz verbindet Sportwissenschaft, funktionelle Neurologie und ganzheitliche Regeneration zu einem stimmigen Konzept, das dich als Athlet:in in den Mittelpunkt stellt.

Zu Beginn analysieren wir präzise deine Leistungsfähigkeit – von Kraft und Ausdauer bis zu Beweglichkeit und Koordination – und passen dein Training gezielt an deine Sportart und Ziele an. Mit unserem NeuroSense Performance Ansatz optimieren wir deine Bewegungsabläufe, aktivieren dein Nervensystem und schaffen eine optimale Verbindung zwischen Gehirn, Muskeln und Gelenken. Gleichzeitig stärken wir deine Regenerationsfähigkeit auf zellulärer Ebene durch gezielte Ernährung, Mitochondrien-Training und intelligentes Stressmanagement.

Wir vernetzen Training, Therapie und medizinische Betreuung, damit alle Maßnahmen ineinandergreifen und du effizient, gesund und nachhaltig Fortschritte machst. Dabei arbeiten wir mit Kompetenz, Herz und einem klaren Fokus auf dich – "THE FOCUS IS ON YOU".

Unser Team





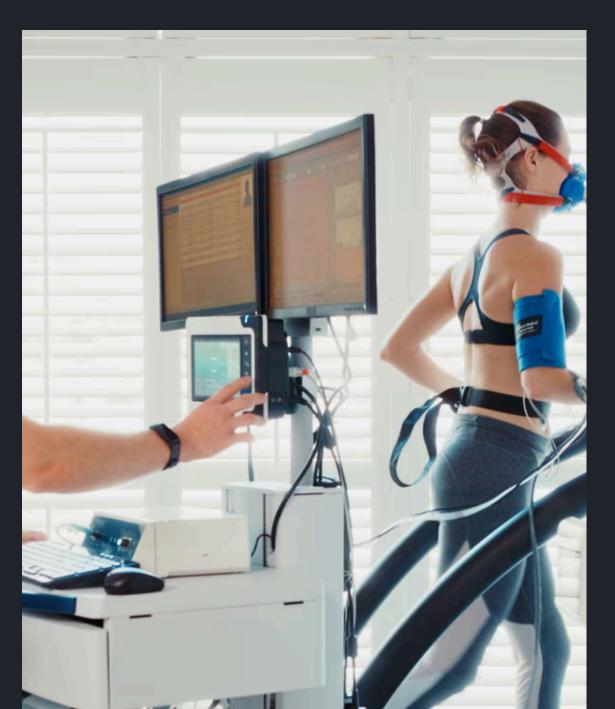
"OBJEKTIVE GRUNDLAGE FÜR MAXIMALE LEISTUNGSENTFALTUNG"

Leistungsdiagnostik & Gesundheitsscreening

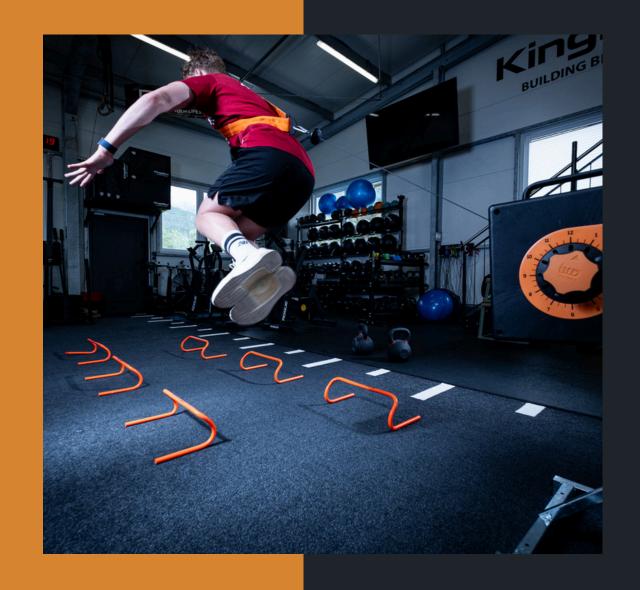
Leistungsdiagnostik & Gesundheitsscreening

Objektive Grundlage für maximale Leistungsentfaltung

- Gesundheitsscreening mit Partnerärzten & der Med-Uni Danube Private University (DPU)
- Spiroergometrie
- Isometrische Kraftmessungen
- Sportartspezifische Leistungstests
- Blutanalysen, Mikronährstoffstatus, Immunstatus
- Stuhlanalyse
- Uvm



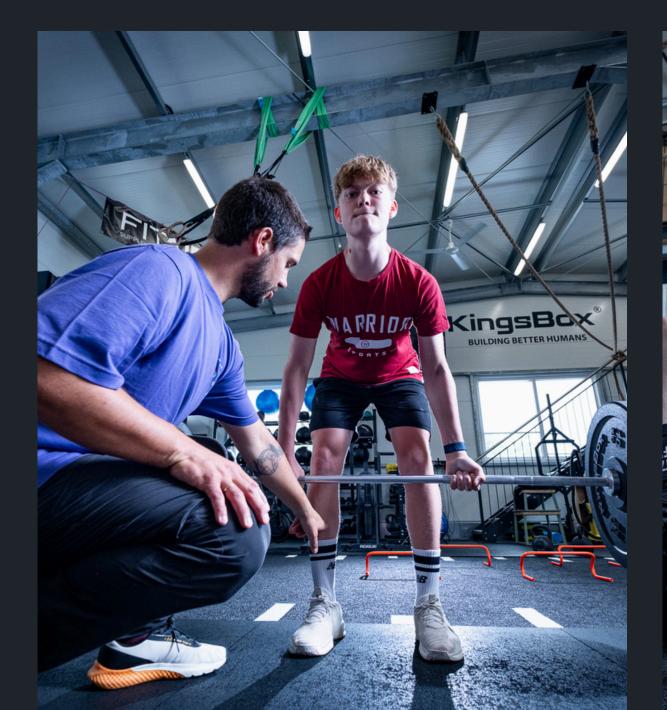




"ATHLETIK IST KEIN EXTRA – SIE IST DIE GRUNDLAGE FÜR DEINEN ERFOLG."

Athletiktraining

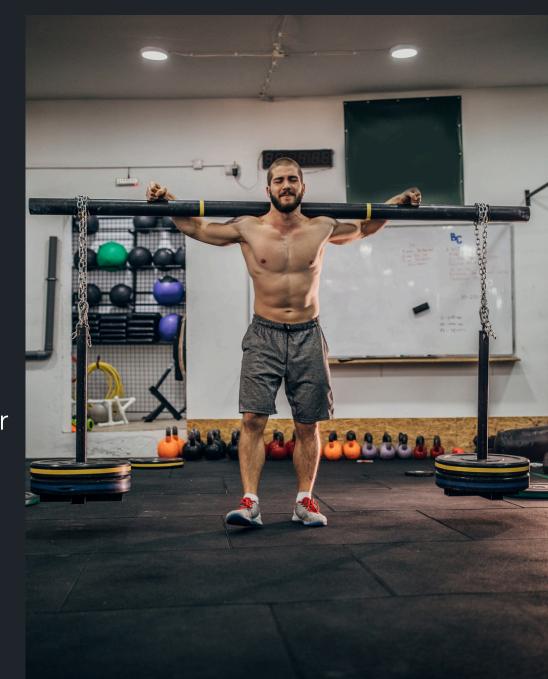
Jede sportliche Höchstleistung basiert auf einer soliden athletischen Grundlage.
Wir planen dein Training individuell – abgestimmt auf deine Sportart, deinen Leistungsstand und deine Ziele. Dabei berücksichtigen wir sowohl physiologische als auch neuronale Trainingsparameter.





Bausteine des Athletiktrainings

- Krafttraining: Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer periodisiert & sportartspezifisch
- Ausdauertraining: Entwicklung der Grundlagenausdauer, VO2max-Steigerung, Laktatmanagement
- Schnelligkeitstraining: Sprinttechnik, Reaktionszeit, neurozentrierte Geschwindigkeitsentwicklung
- Koordination & Bewegungsökonomie: Verbesserung der Bewegungsqualität & Reaktionsfähigkeit
- Neuroathletik: Visuelles, vestibuläres & propriozeptives Training zur Leistungssteigerung über das ZNS
- Sportartspezifisches Athletiktraining: Integration technischer & taktischer Anforderungen



Training & Betreuung – auch hybrid möglich

- Online-Überwachung über unsere App, Klientenplattform inklusive Trainingsfeedback & Anpassungen
- Wöchentlicher Kontakt mit dem Athleten über unsere digitalen Plattformen
- Intensivtrainingswochen bei uns vor Ort mit Diagnostik, Neuro-Checks & Leistungsanpassung
- Transparente Leistungsentwicklung dank Tracking, regelmäßiger Tests & enger Begleitung
- Therapieangebote nach Verletzung
- Kooperation mit Fachpersonal aus Medizin, Psychologie und Therapie



Unsere Trainingsapp

LIMBIC 8 Trainingsapp – Präzision für Spitzensportler:innen

Die LIMBIC 8 Trainingsapp ist dein digitales Tool für professionelles

Trainingsmanagement. Sie bildet dein individuelles Trainingssystem im Makro-

und Mikrozyklus ab – präzise geplant, wissenschaftlich fundiert und auf deine

Wettkampfziele abgestimmt.

Alle Trainings- und Regenerationsdaten werden laufend erfasst und ausgewertet,

sodass Belastung, Fortschritt und Erholung optimal gesteuert werden können.

Du erhältst direkten Zugriff auf deine Trainingspläne, Feedback zu Technik und

Intensität sowie eine klare Übersicht über deine Leistungsentwicklung.

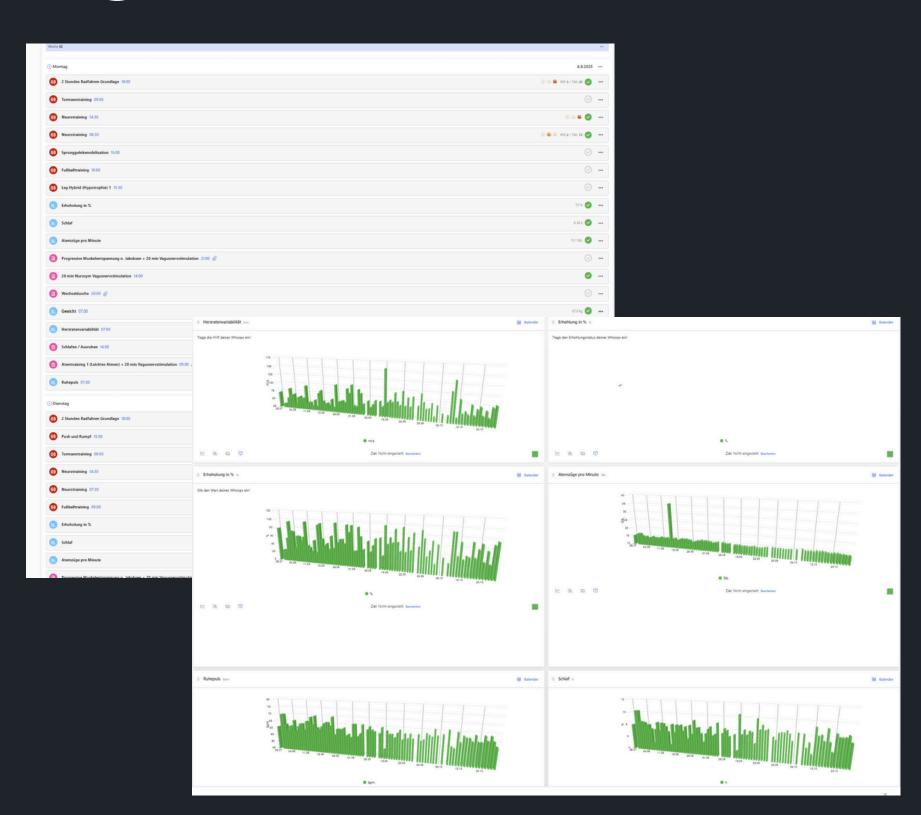
Durch die integrierte Kommunikation mit deinem Coach bleibst du jederzeit in

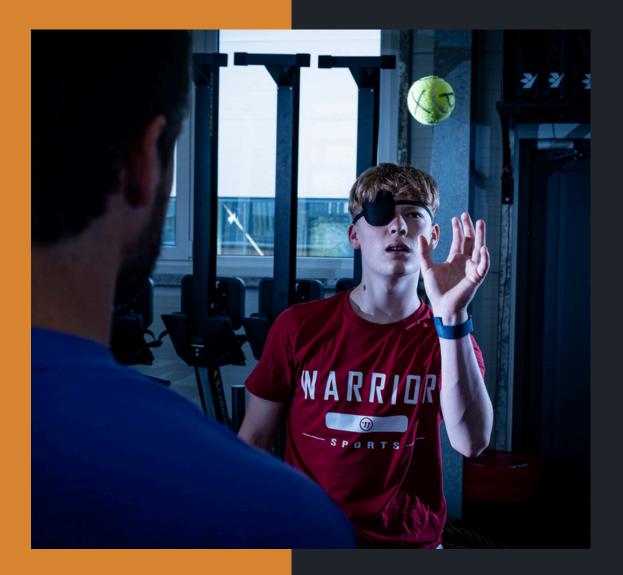
Verbindung – für schnelle Anpassungen, Rückmeldungen und perfekte

Abstimmung zwischen Training, Therapie und Regeneration.

Effizient. Transparent. Individuell.

Mit der LIMBIC 8 Trainingsapp trainierst du smarter – und erreichst dein Leistungsmaximum.





"NICHTS PASSIERT, OHNE DASS ES VOM GEHIRN VERANLASST UND GENEHMIGT WIRD"

NeuroSense Performance: Funktionelle Neurologie im Training

Wie unser Gehirn Leistung beeinflusst

Nicht nur Überleben: Wie unser Gehirn sportliche Höchstleistung sieht

Eine irritierende Erkenntnis der Hirnforschung: Unser Gehirn ist nicht von Grund auf auf Höchstleistungen ausgerichtet. Vielmehr steht das Überleben im Vordergrund.

Dies bedeutet, dass viele unserer sportlichen Ziele nicht automatisch von unserem Gehirn unterstützt werden. Vor allem dann nicht wenn sie scheinbar das Überleben gefährden.







Schon Leistung oder noch Überleben

Das Gehirn greift auf Reflexe und neuronale Prozesse zurück, die primär auf Überleben ausgerichtet sind, nicht auf sportmotorische Fähigkeiten.

Diesen Umstand bestärkt die Tatsache, dass nur 10% unserer Nervenfasern für bewusste Bewegungen zuständig sind – der Rest reguliert automatisch und unterbewusst unseren Organismus.

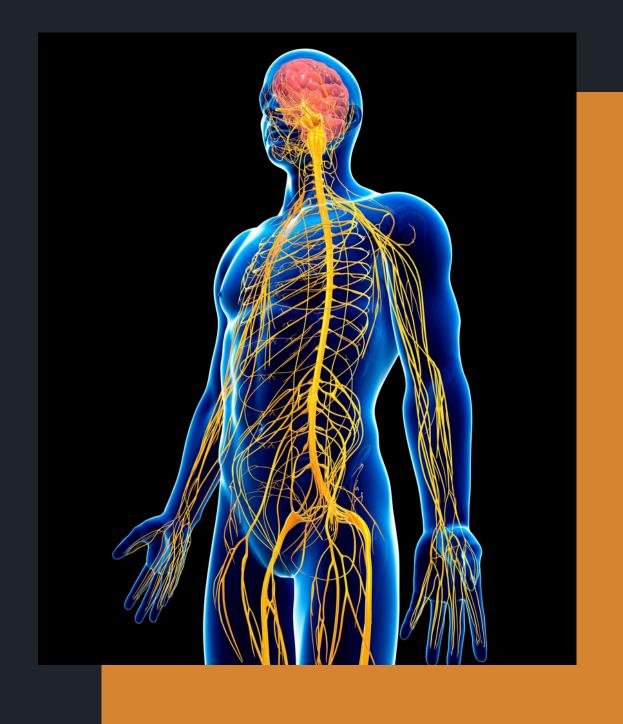
Nervenfasern:

Willkühr Bewegung

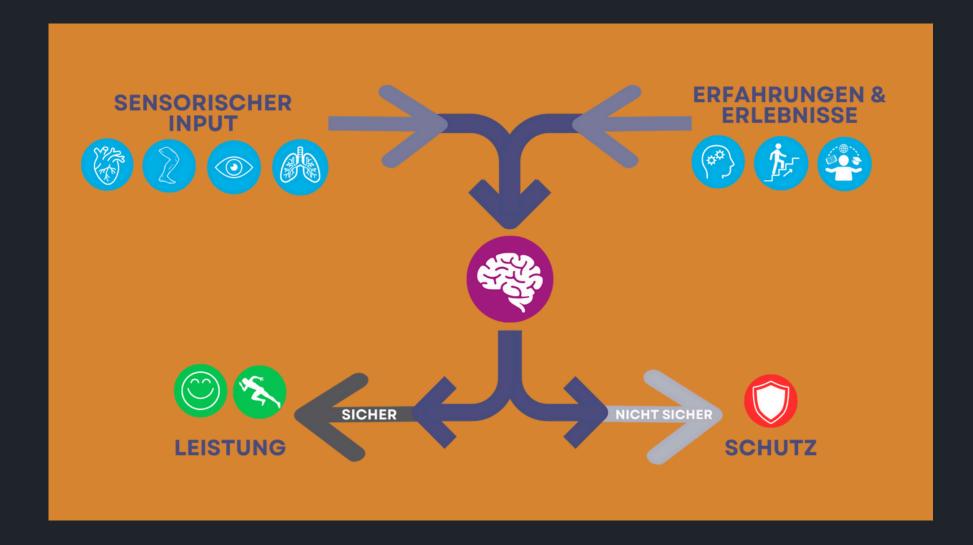
10 %

Reflexsive Bewegung

90 %



Die Qualität des In- und Outputs



- Qualität des Inputs (Sinnessysteme) bestimmt die Effizienz des Outputs (Bewegungen).
- Sichere Vorhersagen des Gehirns führen zu besseren sportlichen Leistungen.
- Unsicherheit führt zu Spannungen, Schmerzen und verminderter Leistung.



"STARKES
IMMUNSYSTEM.
STARKE LEISTUNG.
DEIN VORTEIL."

Immunsystem & Orthomolekulare Therapie

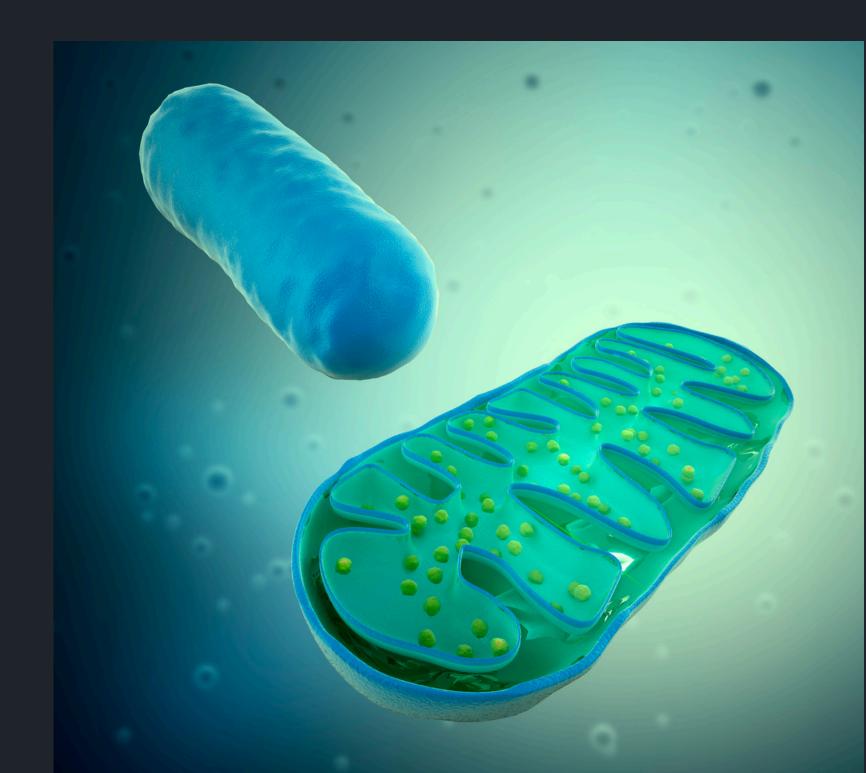
Hebe dein Immunsystem & Performance auf's nächste Level

- Mikronährstoffversorgung gezielt steuern
- Entzündungen reduzieren, Mitochondrien stärken für mehr Energie im Training
 Wettkampf
- Immunmodulation durch Psychoneuroimmunologie Stressresistenz und Regeneration verbessern
- Schneller wieder belastbar nach Infekten oder hoher Trainingsbelastung
- Prävention von Übertraining und Infektanfälligkeit in intensiven Wettkampfphasen
- Unterstützung bei häufigen Belastungsreaktionen wie Infekten der oberen Atemwege
- Individuelle Supplementierungspläne auf Basis von Labordiagnostik
- Optimierung der Regenerationsfähigkeit durch gezielte Nährstoffzufuhr



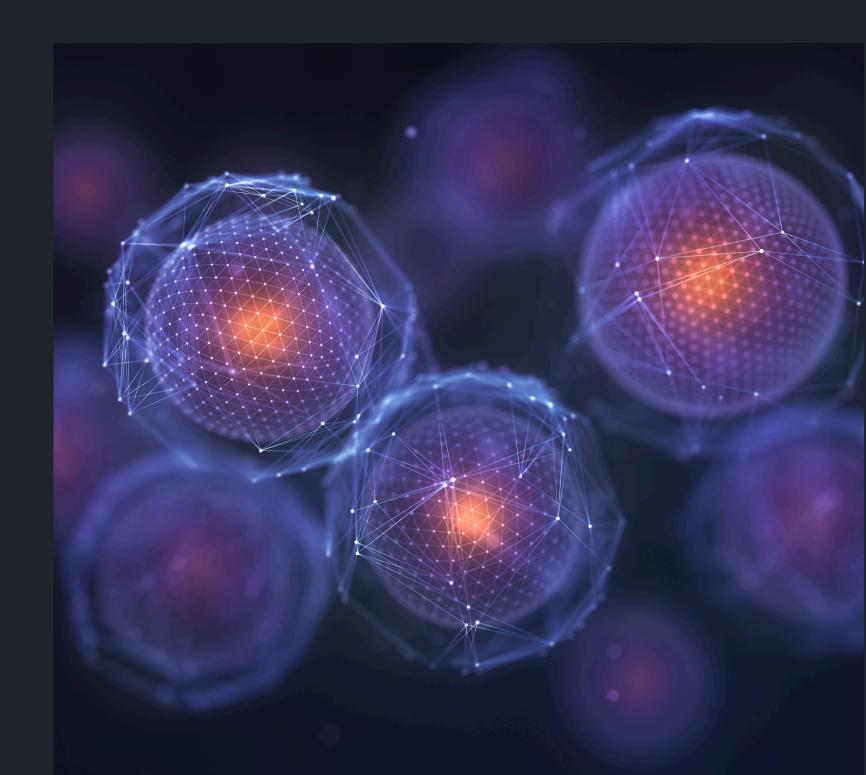
Mitochondriale Sportwissenschaft

- Unterstützung der Mitochondrien den Kraftwerken unserer Zellen
- Grundlage für sportliche Energie und physiologische Prozesse schaffen und erhalten
- Schutz der Mitochondrien vor oxidativem Stress bei hohen Belastungen
- Vermeidung von Energielosigkeit, Leistungsabfall und ausbleibenden Trainingserfolgen
- Gezielte Nährstoffzufuhr und angepasste Ernährung zur Optimierung der Mitochondrienfunktion
- Aufbau von Energiereserven und nachhaltige Steigerung der Leistungsfähigkeit



Psychoneuroimmunologie

- Verbindung von Psyche, Nervensystem und Immunfunktion erkennen und nutzen
- Einfluss geistiger Zustände und emotionaler Reaktionen auf Immunsystem und Erholung verstehen
- Stressmanagement und Steigerung der mentalen Resilienz
- Balance des Immunsystems zur Unterstützung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Schnellere Erholung und höhere Belastbarkeit durch ein gut reguliertes Immunsystem
- Langfristige Konstanz der sportlichen Leistungsfähigkeit sichern
- Training des Geistes und gezielte neuronale Regulation zur Erschließung neuer Leistungsreserven



Individuelle Ernährungsstrategie

Eine leistungsfähige Zelle beginnt mit der richtigen Ernährung. Meine Ernährungsstrategie zielt darauf ab, die sportliche Leistungsfähigkeit ganzheitlich zu unterstützen – von der Energiegewinnung bis zur Regeneration.

- Mitochondriale Ernährung: Fokus auf energieliefernde Lebensmittel zur Unterstützung der Zellkraftwerke (z.B. Coenzym Q10, L-Carnitin, B-Vitamine)
- Regenerationsförderung: Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und Adaptogene zur Reduktion oxidativen Stresses und schnellerer Erholung
- Darmgesundheit im Fokus: Pro- und Präbiotika zur Unterstützung der Resorption, Immunfunktion und mentalen Stabilität
- Hormonbalance optimieren: Ernährung zur Unterstützung von Cortisol-/Testosteron-Regulation, Schilddrüsenfunktion und Zyklusgesundheit
- Sportartspezifische Ernährungskonzepte: Anpassung an Trainingsvolumen, Belastungsspitzen und Periodisierung
- Wettkampfernährung & Refeed-Strategien: Timing, Makronährstoffverteilung und Darmentlastung für optimale Performance



Intermittierende Hyper- & Hypooxie

Die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) ist eine wissenschaftlich fundierte Methode, die im Leistungssport immer mehr an Bedeutung gewinnt. Sie simuliert wechselnde Sauerstoffphasen – ähnlich wie beim Höhentraining – und trainiert damit deine Mitochondrien, also die Kraftwerke deiner Zellen.

Im Gegensatz zum klassischen Höhentraining wirkt IHHT gezielt auf die Zellregeneration, ohne deinen Körper zusätzlich zu belasten. Während du entspannt liegst und über eine Atemmaske wechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft einatmest, wird dein Organismus auf zellulärer Ebene stimuliert. Alte, leistungsschwache Mitochondrien werden abgebaut, neue und leistungsfähige entstehen – das steigert deine Energieproduktion, Regenerationsfähigkeit und Belastungstoleranz spürbar.

Für dich als Athlet:in bedeutet das: schnellere Regeneration nach intensiven
Trainingseinheiten, bessere Sauerstoffverwertung, höhere Ausdauerleistung, stabilere
Konzentration und ein insgesamt effizienterer Energiestoffwechsel. IHHT unterstützt zudem
die Anpassung an Trainingsreize, verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion und kann helfen,
Überlastung und Erschöpfung vorzubeugen.



CO2 Therapie

Die CO₂-Therapie nutzt die Wirkung von medizinischem Kohlendioxid, um die Durchblutung und Sauerstoffversorgung im Gewebe gezielt zu verbessern. Im Leistungssport ist sie ein effektiver Weg, um Regeneration, Zellstoffwechsel und muskuläre Leistungsfähigkeit zu optimieren.

Durch die lokale Anwendung von CO₂ erweitern sich die Blutgefäße, der Sauerstoff wird effizienter in die Muskulatur transportiert, und Stoffwechselendprodukte werden schneller abgebaut. Das fördert die Mikrozirkulation, entspannt die Muskulatur und beschleunigt Heilungsprozesse nach intensiven Trainings- oder Wettkampfphasen.

Für dich als Athlet:in bedeutet das: schnellere Regeneration, bessere Gewebsversorgung, geringere Verletzungsanfälligkeit und eine spürbar höhere Belastbarkeit.

CO₂-Therapie – natürliche Regeneration für maximale Performance.



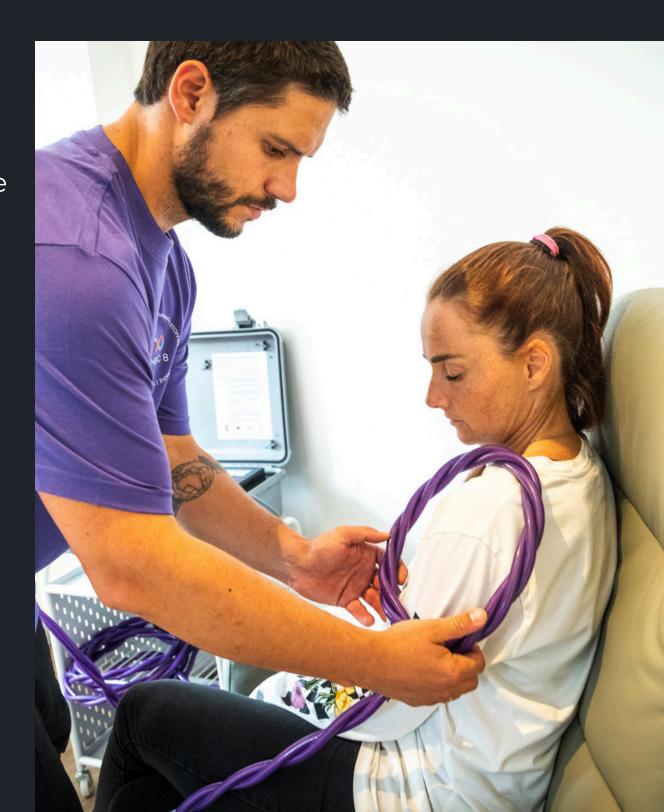
Magnetfeldtherapie

Die Magnetfeldtherapie nutzt pulsierende elektromagnetische Felder, um deine Zellen gezielt zu aktivieren und den Stoffwechsel zu verbessern. Im Leistungssport ist sie ein wertvolles Tool, um Regeneration zu beschleunigen, Entzündungen zu reduzieren und die Muskulatur nach intensiven Belastungen schneller zu erholen.

Durch die verbesserte Durchblutung und Sauerstoffversorgung werden Nährstoffe effizienter in die Zellen transportiert und Stoffwechselabfälle rascher abgebaut. Das unterstützt Heilungsprozesse, steigert die Zellenergie (ATP-Produktion) und fördert die Leistungsfähigkeit auf natürliche Weise.

Für dich als Athlet:in bedeutet das: weniger Muskelkater, geringeres Verletzungsrisiko, schnellere Regeneration und ein stabileres Leistungsniveau – besonders in Phasen hoher Trainings- oder Wettkampfbelastung.

Magnetfeldtherapie – weil echte Leistung auf gesunde Zellen baut.





"DEIN KÖRPER HEILT SCHNELLER, WENN THERAPIE, TRAINING UND MEDIZIN MITEINANDER SPRECHEN."

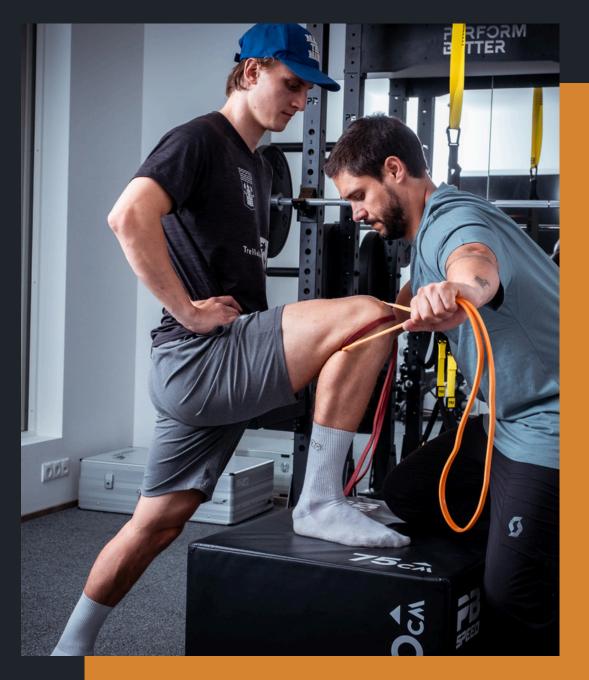
Physiotherapie & Med Trainingstherapie

Physiotherapie & Medizinische Trainingstherapie

Dein Weg zurück zur vollen Leistungsfähigkeit

Unsere Physiotherapie und medizinische Trainingstherapie (MTT) arbeiten bei uns nahtlos zusammen, um Athleten und Patienten optimal auf ihrem Weg von der Rehabilitation bis zur maximalen Leistungsfähigkeit zu begleiten.

Wir denken Therapie und Training nicht getrennt, sondern als fließenden Prozess, der präzise auf deine Ziele abgestimmt wird.

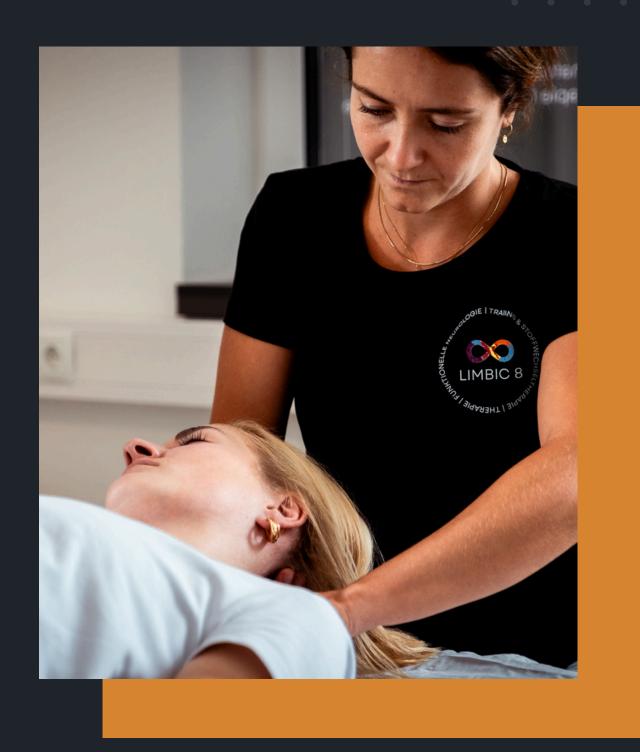


Physiotherapie & Medizinische Trainingstherapie

Dein Weg zurück zur vollen Leistungsfähigkeit

Unsere Schwerpunkte:

- Akute Schmerzbehandlung und strukturelle Rehabilitation nach Verletzungen oder Operationen
- Wiederherstellung und Optimierung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Belastbarkeit
- Korrektur fehlerhafter Bewegungsmuster zur langfristigen Prävention von Beschwerden
- Sportartspezifischer Aufbau für einen sicheren und leistungsstarken Wiedereinstieg ins Training und den Wettkampf
- Prävention von Überlastungsschäden und Reverletzungen durch individuelle Trainings- und Therapiepläne



Physiotherapie & Medizinische Trainingstherapie

Dein Weg zurück zur vollen Leistungsfähigkeit

Standorte:

In unserer Praxis in Zirl/Tirol

Unsere Philosophie:

- Ständige Abstimmung zwischen Physiotherapeuten, Trainern, Ärzten und weiteren Experten
- Gemeinsame Zieldefinition und flexible Anpassung der Maßnahmen je nach Therapieverlauf und Trainingsstand
- Kontinuierliche Leistungsdiagnostik und Überwachung der Fortschritte
- Transparente Kommunikation über unsere digitalen Plattformen und persönliche Betreuung vor Ort



LIMBIC 8

LIMBIC 8

LIMBIC 8

LANDARD OF THE BLOW THE BLO

Kontakt

Tel.: +43 676 4700145

Web: <u>www.limbic8.com</u>

Email: info@marioneuner.com

Partner

















