



Perfect Getaway - Leistungsdiagnostik Hamburg  
Heiko Lehmann  
Friedrich-Legahn-Straße 2  
22587 Hamburg  
0172 54 33 554  
[www.perfect-getaway.de](http://www.perfect-getaway.de)  
[info@perfect-getaway.de](mailto:info@perfect-getaway.de)



Perfect Getaway betreibt seit 2003 Leistungsdiagnostik und unterstützt Athleten im täglichen Training.

Seit 2006 in großzügigen Räumlichkeiten in Hamburg Blankenese angesiedelt werden im Rahmen einer Leistungsdiagnostik alle trainingsrelevanten Daten ermittelt. Dazu wird eine Spiroergometrie und ein Laktattest durchgeführt. Begleitende Untersuchungen des Blutdrucks, des Körperfettes, der Herzfrequenzvariabilität und ggf. EKG und belastungs-EKG runden die Untersuchung ab. Für Privat Versicherte übernehmen die versicherungen i.d.R. die Kosten.

Desweiteren werden viele Athleten mit individuellen Trainingsplänen auf ihre Saisonziele vorbereitet, vom 10km-Lauf, über Marathon hin zum Ironman. Heiko Lehmann ist außerdem Athletiktrainer der Bundesligahockeymannschaften des Rissener SV und des Clubs an der Alster (Damen).

Lange Jahre war perfect Getaway der Leistungsdiagnostikpartner des Profibereiches des HSV, zur Zeit betreut Perfect Getaway die Regionalliga-, A-Junioren- und B-Junioren-Bundesligamannschaften vom HSV und vom FC St. Pauli.

Eine komplette Leistungsdiagnostik kostet 199 euro.