

Unser Angebot einer sportwissenschaftlichen Beratung umfasst folgende Bereiche:

- Analyse des aktiven und passiven Bewegungsapparates mittels Gang- und Laufanalyse
- Muskelfunktionstest für sport- und arbeitsrelevante Bewegungen sowie die damit verbundenen Auswertungen der Testergebnisse, die durch eine Medi-Mouse-Analyse ermittelt wurden
- Arbeitsplatzanalyse nach Risikofaktoren für den aktiven und passiven Bewegungsapparat
- Leistungsdiagnostische Analyse des Konditionszustandes mit Laktatmessungen
- Erarbeitung eines persönlichen Trainingsplanes für alle Sportarten im Rahmen des Breitensportes
- Individuelles Trainingsprogramm für Arbeit und Sport
- Rückenschule nach Verletzungen, bei Dysfunktionen durch Arbeitsbelastungen und zur Stärkung für Arbeitsbewegungen.
- Sporttauglichkeitsaustestung – Was wäre ihr idealer persönlicher Sport?



Zusätzlich dazu beraten wir Sie gerne in folgenden Fragen und erstellen ein auf Ihre Bedürfnisse maßgeschneidertes Angebot:

- Sie sind gesund und leistungsfähig und wollen einen „Lebensstilcheck“ hinsichtlich Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit und ihrer Ernährung?
- Sie wollen ihren Lebensstil verändern, eine neue Ernährungsform finden und mit ihrem persönlichen Sport beginnen, welcher auch Spaß macht?
- Sie sind in der Pension und wollen die kommenden Lebensjahre mit körperlicher Aktivität und Sport ausfüllen, um lange fit und mobil zu bleiben und das Leben genießen zu können?
- Sie sind übergewichtig und wollen Ihren Lebensstil ändern, um Ihr Körpergewicht reduzieren zu können?

- Ihr Arzt hat Risikofaktoren einer Zivilisationserkrankung wie hohen Blutdruck, Zuckerkrankheit festgestellt und rät Ihnen zu regelmäßiger körperlicher Aktivität?
- Sie hatten einen Herzinfarkt, haben bei Ihrer Rehabilitation mit regelmäßiger Aktivität und Sport begonnen und wollen daher auch weiterhin professionell beraten werden?
- Sie haben Diabetes und/oder hohen Blutdruck und wollen trotzdem Sport betreiben?
- Ihr Arbeitsplatz verursacht eine krankmachende Belastung für Ihren Körper und sie brauchen Übungen, um ihr Muskel- und Skelettsystem zu stabilisieren.

Die Kosten für eine ganzheitliche Analyse betragen € 120,--
Die Kosten einer Beratungsstunde betragen € 90,--