

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Pakete ab
abzügl. SVA Gesundheitshunderter*
Ihre Kosten ab

169 Euro
100 Euro
69 Euro



by Oliver Drachta

shape



Paket 1 – Präventives Rückentraining

Pauschalpreis: 169 Euro

- Anamnesegespräch
- Körpercheck
- Muskelfunktionstest nach Janda (Erhebung muskulärer Dysbalancen)
- Ausführliche Nachbesprechung der Testergebnisse (schriftliche Einzelanalyse)
- schriftliche Trainingsempfehlung zur Weiterführung der Bewegungseinheiten
- 3 Personal Trainings á 30min mit individuellen Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur

Paket 2 – Shape Bodystyling

Pauschalpreis: 219 Euro

- Anamnesegespräch
- Körpercheck
- Muskelfunktionstest nach Janda (Erhebung muskulärer Dysbalancen)
- Fitnessprofil
- Ausführliche Nachbesprechung der Testergebnisse (schriftliche Einzelanalyse)
- 2 Personal Trainings á 55min (HIT)
- schriftliche Trainingsempfehlung zur Weiterführung der Bewegungseinheiten

Paket 3 – Personal Training

Pauschalpreis: 169 Euro

- Anamnesegespräch
- Körpercheck
- Muskelfunktionstest nach Janda (Erhebung muskulärer Dysbalancen)
- Ausführliche Nachbesprechung der Testergebnisse (schriftliche Einzelanalyse)
- 2 Personal Trainings á 55min
- schriftliche Trainingsempfehlung zur Weiterführung der Bewegungseinheiten

Paket 4 – Weight Management

Pauschalpreis: 199 Euro

- Anamnesegespräch mit Aufzeichnung der Essgewohnheiten
- Körpercheck
- Muskelfunktionstest nach Janda (Erhebung muskulärer Dysbalancen)
- Fitnessprofil
- Ausführliche Nachbesprechung der Testergebnisse (schriftliche Einzelanalyse)
- 1 Personal Trainingseinheit á 55min mit individuellen Anweisungen zur Verbesserung der physischen Leistungsfähigkeit
- schriftliche Trainingsempfehlung zur Weiterführung der Bewegungseinheiten

Paket 5 – Lauftraining

Pauschalpreis: 229 Euro

- Anamnesegespräch
- Körpercheck
- Muskelfunktionstest nach Janda (Erhebung muskulärer Dysbalancen)
- Leistungsdiagnostische Untersuchung (Leistungstest am Laufband mittels Laktat und Herzfrequenzzeichnung)
- Ausführliche Nachbesprechung der Testergebnisse (schriftliche Einzelanalyse)
- 1 Personal Training á 55min (Outdoor Laufen zur Trainingsoptimierung)
- schriftliche Trainingsempfehlung zur Weiterführung der Bewegungseinheiten

Inhalte Fitnessprofil:

- Beweglichkeitstest (Sit&Reach)
- Koordinationstests (div. Tests im Einbeinstand, Romberger Stehversuch, Gangabweichung, Tretversuch nach Unterberger)
- Stufentest (PWC 150/ 170) mittels Herzfrequenzzeichnung

Inhalte Körpercheck:

- Körpergewicht
- Körpergröße
- BMI
- Umfangmessung (Brust, Taille, Hüfte)
- Körperfett (Tanita, Caliper Hautfaltenmessung)
- Blutdruck
- Tagespulszeichnung

Inhalte Muskelfunktionstest nach Janda:

- Beweglichkeit: Beinbeuger, Beinstrecker, kleiner Brustmuskel, großer Brustmuskel, Hüftbeuger, Wadenmuskulatur, Rückenstrecker LWS/ BWS
- Kräftigung: Bauchmuskulatur, großer Brustmuskel, Beinstrecker, Adduktoren, Abduktoren, Beinbeuger, Rückenstrecker, breiter Rückenmuskel, Bizeps, Trizeps

Anbieterqualifikation:

Sportwissenschaftler Mag. Oliver Drachta

shape4you
Institut für sportwissenschaftliche Beratung und Training
Mag. Oliver Drachta
4020 Linz, Kopernikusstraße 22
Tel. +43 676 5358568
inform@shape4you.at
www.shape4you.at

* Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitsbonus entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!