



## Trainingsplanung und Übungen (u.a. Rückenschule)

Ein regelmäßiges und gezieltes Training ermöglicht Ihnen Ihren **Körper** und **Geist fit zu halten** sowie Ihr **Wohlbefinden** zu **steigern**.

Ausreichend Bewegung verhindert zudem eine Gewichtszunahme bzw. fördert die Gewichtsreduktion.

### Sportberatung ist empfehlenswert für:

- Personen die (wieder) sportlich aktiv werden wollen
- Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen (wie Bluthochdruck und Herzerkrankungen), um Krankheitsbeschwerden zu mindern und die Gesundheit zu verbessern
- Sportler bzw. Leistungssportler zur Leistungsdiagnostik und Trainingsoptimierung

Unter Berücksichtigung Ihrer medizinischen, muskelfunktions- und leistungsdiagnostischen Daten, Ihrer Ziele und Ihrer zeitlichen Möglichkeiten erfolgt die Entwicklung Ihres Trainingsplans.

### Unsere Trainingspläne umfassen:

- Detaillierte Angaben zur Trainingsdauer, -häufigkeit und -intensität
- Gestaltung des Kraft- (Sätze/Wiederholungen) und Ausdauertrainings (Intervalle)
- Gezielte Koordinations- und Flexibilitätsübungen
- Ergänzungssportarten und -übungen zur Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit

Ergänzend sollten ernährungsmedizinische und psychologische Erkenntnisse in eine **ganzheitliche Sportberatung** einfließen.

Auf Wunsch werden Sie bei der **Sporttherapie gezielt begleitet**. Dies garantiert Ihnen die optimale Ausführung und Intensität der Übungen.

Verlaufskontrollen objektivieren Ihren Trainingserfolg und ermöglichen eine Anpassung Ihres Trainingsplans.

### Ihr Nutzen

Durch eine **individuelle Diagnostik** und **Beratung** unterstützen wir Sie beim **Erhalt** und der **Steigerung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit**.