

Sportberatung

Sport ermöglicht Ihnen, Ihren Körper und Geist fit zu halten sowie Ihr **Wohlbefinden** und Ihre **Attraktivität** zu **steigern**.

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

Eine Sportberatung ist insbesondere empfehlenswert für:

- Trainingsanfänger
- Personen nach einer längeren Sportpause
- Personen nach schweren Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall sowie Lungenerkrankungen, um den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen, Krankheitsbeschwerden zu mindern und die Arbeitsfähigkeit wieder herzustellen (Rehabilitationssport)
- Sportler bzw. Leistungssportler, zur Beurteilung der Leistungsgrenze und zur Optimierung des Trainings

Gerade Trainingsanfänger oder Personen mit Erkrankungen sollten sich beraten lassen, um Gesundheitsschäden zu vermeiden.

Ihr Nutzen

Durch eine individuelle Leistungsdiagnostik und Trainingsberatung unterstützen wir Sie beim Erhalt und der Steigerung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.