



## 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**.