

## Leistungen:

- Umfangreiche Anamnese deiner körperlichen Aktivitäten
- Erstellung eines individuellen Bewegungsmanagement
- Individuell strukturierter Bewegungsplan bestehend aus:
  - Herz - Kreislauftraining (Lauf, Rad, Walking, etc.)
  - Funktionelle Kräftigung (Rücken, Bauch & Co)
  - Koordinationstraining (geschickt durch den Alltag)
- Performance Tests zur Entwicklungsdokumentation
- Periodische Erhebung der Vitalwerte
- Monatliche Bilanzen über deine Aktivitäten
- Regelmäßiges Feedback und Statistiken zu deinen Aktivitäten

**Im Paket ist ein Premium Zugang zur Trainingsplattform TrainingsPEAKS inkludiert**

**-> dein persönlicher Trainingsplan jederzeit aktuell am Smartphone!**

*Ein Konzept und langfristiges planen ist das Um und Auf im Gesundheitstraining, wir unterstützen dich gerne dabei.*

**dein Betreuungsteam**



profitiere von unserer lang-jährigen Erfahrung im Gesundheits- und Fitnesport

**PROAKTIV  
PAKET**

inkl. Premium Zugang bei SimpliFlow

**€ 79,-  
pro Monat**

**INDIVIDUELL - MASSGESCHNEIDERT - EFFIZIENT**

Weitere Informationen unter:

**info@bewegungsrausch.at**