

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Fitnesspakete ab 205 Euro
abzügl. SVA Gesundheitshunderter* 100 Euro
Ihre Kosten ab 105 Euro



KIESER TRAINING SELECTION IM GESUNDHEITSRESSORT BAD TATZMANNSDORF

Kieser Training Selection ist ein gesundheitsorientiertes Krafttraining nach medizinisch-wissenschaftlichen Kriterien, das sowohl in der Prävention als auch in der Therapie (bei Haltungsschäden, chronischen Kreuz- und Rückenbeschwerden oder Osteoporose) eingesetzt werden kann.

Variante I: „Mehr Kraft für einen starken Rücken“: Pauschalpreis: 467 Euro

- *Vortrag / Seminar: „Gesundheitsorientiertes Krafttraining & Beweglichkeit“ (Einzel oder Gruppe)*

- *Kieser Rückenanalyse inkl. Auswertung*

Die Test- und Therapiemaschine ermöglicht eine exakte Darstellung des Kraftvermögens der wirbelsäulennahen Rückenmuskulatur in der Lendenwirbelsäule. Die Kraft wird dabei in unterschiedlichen Positionen gemessen und anschließend als Kraftkurve dargestellt. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule in der Beugung und Streckung wird ebenfalls erfasst. Die Resultate setzen wir in Bezug zu Normwerten. Die Rückenanalyse zeigt, ob Muskel- und Funktionsschwächen vorliegen.

- *Kieser Dorso plus – 12 Einheiten*

Therapie zur Kräftigung bei chronischen Kreuz- und Rückenschmerzen. Eine Dorso plus Einheit beinhaltet ein Training an der Therapiemaschine, sowie ein Ergänzungsprogramm an unseren Kieser Training Selection Trainingsmaschinen.



Variante II: „Mehr Kraft für einen gesunden Körper“: Pauschalpreis: 205 Euro

- Vortrag / Seminar: „Gesundheitsorientiertes Krafttraining & Beweglichkeit“ (Einzel oder Gruppe)
- 1 Kieser Rückenanalyse inkl. Auswertung
- 3 Assistierte Kieser Vario Einheiten an den Kieser Training Selection Trainingsmaschinen
- 10 Einheiten Selbständiges Kieser Training Selection



Kieser Training Selection lohnt sich:

- Sie machen eine gute Figur, weil Ihre Muskeln straff sind.
- Sie schützen sich vor Rückenschmerzen, weil viele Rückenprobleme von zu schwachen Muskeln herrühren.
- Sie erhalten sich Ihre Kraft bis ins hohe Alter und beugen altersbedingtem Muskelabbau vor.
- Sie wirken dem Abbau der Knochendichte (Osteoporose) entgegen.
- Sie erholen sich mit einem trainierten Körper nach Krankheiten schneller als mit einem untrainierten.
- Sie nehmen schneller und nachhaltiger ab, weil Muskeln die besten Fettverbrenner sind.

Leistungserbringung dieser Angebote durch:

Sportwissenschaftler & ausgebildeter Kieser Training Selection Instruktor

Gesundheitsmanagerin (FH) & ausgebildete Kieser Training Selection Instruktorin

**GesundheitAktiv im GesundheitsRessort Bad Tatzmannsdorf
Thermen- & Vitalhotel****superior / A-7431 Bad Tatzmannsdorf**

Telefon (+43) 03353/8200-7236

e-mail: k.weingrill@gesundheitsressort.at

www.gesundheitsressort.at

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