



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.

Sportberatung ist insbesondere 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

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**.