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:

- 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.**