



Sportberatung

Sport ermöglicht Ihnen Ihren Körper und Geist fit zu halten sowie Ihr Wohlbefinden 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

- **Individuelle Trainingsberatung unter Berücksichtigung von Erkrankungen**
- **Erhalt und der Steigerung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit**
- **Prävention von Verletzungen am Bewegungssystem**