

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Fitnesspakete ab 130 Euro
abzügl. SVA Gesundheitshunderter* 100 Euro
Ihre Kosten ab 30 Euro



SPORTordination

Bewegung-Aktiv-Paket: Pauschalpreis: 230 Euro

- *Vortrag:* Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit-Koordination
- *Einzelgespräch:* Sportmedizinische- und Trainingsanamnese
- Körperfettanalyse und Body Composition inkl. Auswertung und Interpretation
- sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik (Stufentest) am Fahrrad- oder Laufbandergometer mit Laktatkontrolle
- individuelle Trainingsempfehlungen für 4 Monate



Präventiv-Paket Pauschalpreis: 250 Euro

- *Vortrag:* allgemein präventivmedizinischer Gesundheitsvortrag
- *Einzelgespräch:* Sportmedizinische- und Trainingsanamnese
- kardiopulmonaler Status, Ruhe-EKG, Blutdruck in Ruhe
- Körperfettanalyse und Body Composition (Infrarot Meßtechnik) inkl. Auswertung und Interpretation
- sportmedizinische/sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik (Stufentest) unter EKG und Blutdruckkontrolle am Fahrrad- oder Laufbandergometer mit Laktatkontrolle
- individuelle Trainingsempfehlungen für 4 Monate

Stressmanagement-Paket **Pauschalpreis: 130 Euro**

- *Vortrag:* Stressbewältigung und Entspannungstechniken
- psychologisches Einzelcoaching
- Einzelgespräch: „Lifestyleberatung basierend auf den 3 Säulen der Gesundheit - Ernährung, Entspannung, Bewegung“

Gesunder Rücken-Paket **Pauschalpreis: 180 Euro**

- *Vortrag:* funktionelle Wirbelsäulengymnastik oder Rückenschule oder Rückenaufbauprogramm
- Muskelfunktionstest
- physiotherapeutisches Einzeltraining

Vital Paket: **Pauschalpreis: 390 Euro**

- *Vortrag:* allgemein präventivmedizinischer Gesundheitsvortrag
- *Einzelgespräch:* Sportmedizinische- und Trainingsanamnese
- kardiopulmonaler Status, Ruhe-EKG, Blutdruck in Ruhe
- Körperfettanalyse und Body Composition (Infrarot Meßtechnik) inkl. Auswertung und Interpretation
- sportmedizinische/sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik (Stufentest) unter EKG und Blutdruckkontrolle am Fahrrad- oder Laufbandergometer mit Laktatkontrolle
- individuelle Trainingsempfehlungen für 4 Monate
- umfassende Ernährungsberatung sowie alle 14 Tage eine persönliche Ernährungsbesprechung und Verlaufskontrolle, sowie regelmäßige Körperfettmessung

Ernährungspaket: **Pauschalpreis 230 Euro**

- *Vortrag:* Ernährungswissenschaftlicher Gesundheitsvortrag
- Einzelgespräch: Ernährungsberatung inkl. Analyse der Nährstoffaufnahme an Hand eines 7-Tage-Ernährungsprotokolls
- Erstellung eines individuellen Ernährungsplans

Die Leistungserbringung erfolgt durch qualifizierte Sportwissenschaftler, Ernährungswissenschaftlerin, Sportärzte, Physiotherapeuten und Fitnesstrainer.

SPORTORDINATION / A-1090 Wien, Alserstraße 28 - Top 12

Telefon: +43 (01) 228 00 28

e-mail: koller@sportordination.com

www.sportordination.com

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