

BESSER-LEBEN

TRAINING

QUALITYMOVEMENT



IHR ERFOLG IST UNSERE MOTIVATION

Qualitymovement bietet nachhaltige Angebote im Bereich Gesundheitsprävention, Rehabilitation und Leistungsoptimierung. Unser Team besteht aus ausgebildeten PhysiotherapeutInnen, SportwissenschaftlerInnen, DiätologInnen und MentaltrainerInnen, die Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele begleiten. Unsere Angebote richten sich immer nach dem neuesten Stand der Wissenschaft und langjähriger Erfahrung.

Die gut ausgestattete Praxis befindet sich in Herzen Klosterneuburgs und bietet Angebote im Einzelsetting oder in der Gruppe. Sie als Person stehen bei uns im Mittelpunkt.

Wählen Sie eines der folgenden 5 Pakete:

- Training für Gesundheits- und FreizeitsportlerInnen
- Training für AusdauersportlerInnen
- Check-Up Paket
- BESSER-LEBEN Paket
- Training für Gesellige

TRAINING FÜR GESUNDHEITS-UND FREIZEITSPORTLERINNEN

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1x Check-up Meeting
- 6x Personal Coaching (In diesen Einheiten wird individuell auf Ihr Ziel hintrainiert)
- 1x Follow-up Meeting (bei diesem Treffen werden die durchgeführten Trainings reflektiert sowie Möglichkeiten besprochen, wie Sie Ihr Training bestmöglich weiterführen)
- 1x Trainingsplan für Ihr Training zu Hause.

TRAINING FÜR AUSDAUERSPORTLERINNEN

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1x Sportwissenschaftliche Laktat-Leistungsdiagnostik zur Erhebung Ihres Trainingsstatus und zur Ermittlung Ihrer Trainingsbereiche
- wöchentliche, individuelle Trainingsplanung für 3 Monate
- 1x Personal Coaching zur Erarbeitung eines Ausgleichstrainings für zu Hause

CHECK-UP PAKET

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 1x Physiotherapeutische Untersuchung und Beratung
- 1x Sportwissenschaftliche Laktat-Leistungsdiagnostik zur Erhebung Ihres Ausdauer Zustandes
- 3x Personal Coaching mit einer Sportwissenschaftlerin
- 1x Trainingsplan für zu Hause

BESSER-LEBEN PAKET

IHR LEISTUNGSANGEBOT


- 2x Ernährungsberatung bei einer Diätologin
- 2x Sportwissenschaftliche Beratung und Coaching bei einer Sportwissenschaftlerin
- 2x Mentaltraining bei einer Mentaltrainerin

TRAINING FÜR GESELLIGE

IHR LEISTUNGSANGEBOT

- 30x Gruppenkurs in Kleingruppen (4-8 Personen), individuelle Betreuung ist uns wichtig. Informationen zu aktuellen Kursen finden Sie auf unserer Homepage oder kontaktieren Sie uns bei Fragen per Mail oder telefonisch.

 fitness room

 special offers for 50+

ADRESS

Rathausplatz 23
3400 Klosterneuburg
Austria
<http://www.qualitymovement.at>