



Health + Life

GESUNDHEITSMANAGEMENT GMBH



**Leistungsdiagnostik - Bewegungsberatung à la carte – Personal Training**  
Analyse - Beratung - Coaching

durch  
Mag. Stefan A. Simon  
Sportwissenschaftler



"Muskelektions- und Muskelflexibilitätstest (M2T)"



&



inkl. Besprechung des Herz-Kreislauf-Trainings für die nächsten Wochen anhand der ausgewerteten Herzfrequenzwerte

Inhalt:

1. Test von Muskelgruppen auf Verkürzung
2. Test von Muskelgruppen auf Abschwächung
3. Analyse und Besprechung der Testergebnisse
4. Übungsauswahl für Dehnung, Kräftigung, Mobilisation
5. Beratung à la carte: Erklärung und Vorzeigen von Muskelkräftigungs- und Dehnungsübungen

Dauer: ca. 60 Min.

Preis: 42,- Euro

"Bewegungsberatung Basic"



&



Inhalt:

1. Körperfettanalyse
2. Herz-Kreislauf-Test am Fahrradergometer
3. Berechnung der Trainingspulswerte für diverse Sportarten
4. Trainingsplan für 10 - 12 Wochen
5. Analyse und Besprechung der Testergebnisse
6. Beratung à la carte: Angebot eines sicheren, einfachen und dokumentierten Trainings

Dauer: ca. 90 Min.

Preis: 78,- Euro

**siehe ergänzende Module auf der folgenden Seite ...**



4S-Training - Mag. Stefan A. Simon  
Tel: +43 699 18724637 # Fax: +43 699 48724637  
E-mail: [s.simon@4s-training.com](mailto:s.simon@4s-training.com)  
Web: [www.4s-training.com](http://www.4s-training.com)





**Weitere Module - 4S election:**  
TRAINING

"Ernährungsanalyse (EA24)"



Inhalt:

1. Auswertung der Gesamtkalorienaufnahme
2. Auswertung der Verteilung von Kohlehydraten, Fetten, Eiweißen
3. Analyse und Besprechung der Testergebnisse

Dauer: ca. 45 Min.

Preis: 30,- Euro

"Personal Training"



z.B.

*Herz-Kreislauftraining, Kräftigungstraining, Dehnung, Ashtanga-Yoga, ...*

Inhalt:

1. Individuelle Betreuung
2. Motivation (persönlich & beruflich)
3. Sicherheit
4. Naturerleben (bei Outdoor-Training)
5. Effektive Gestaltung von Trainingseinheiten
6. Sofortiges Erkennen und Korrigieren von Fehlern
7. Hilfe bei Fragen zu Gesundheit, Training, Ernährung, etc.

Dauer: ca. 60 Min.

Preis: 54,- Euro

"Bewegungsberatung Special"



Inhalt:

1. Herz-Kreislauf-Test am Laufband/Fahrradergometer
2. Bestimmung der anaeroben Schwelle + der Trainingspulswerte für diverse Sportarten
3. **Manuell zusammengestellte individuelle Tages-Planung** für Herz-Kreislauf- und Krafttraining hinsichtlich z.B. eines Wettkampfes (Marathon, Radrennen, ...)
4. Trainingsplan für 10 Wochen
5. Analyse und Besprechung der Testergebnisse
6. Beratung à la carte: Abstimmung des Herz-Kreislauf- und Krafttrainings, sowie der Ernährung auf das gewünschte Ziel

Dauer: ca. 90 Min.

Preis: 102,- Euro