

PAKET 3

ACTIVEMED

Dr. med. univ. LYDIA BESSERER

1

INTERNISTISCHE UNTERSUCHUNG

1. Ärztliche Untersuchung mit Spiro und Labor
2. Spiroergometrie mit Laktatmessung
3. Ruhe- und Belastungs-EKG mit Blutdruck
4. Pulsgrenzenbestimmung
5. Trainingsberatung basierend auf den Testergebnissen
6. Energiestoffwechselbestimmung
7. Bioimpedanzanalyse

MOTUM

HUMAN PERFORMANCE INSTITUTE

2

KRAFT- UND KOORDINATIONS TESTS

1. statisches Gleichgewicht auf Kraftmessplatten
2. Timed up and go mit 3D-Sensoren
3. Sit to Stand auf Kraftmessplatten
4. Isokineth
5. Kognitive/Koordinative Testung am Speed-Court
6. ReTest

SPORT THERAPIE



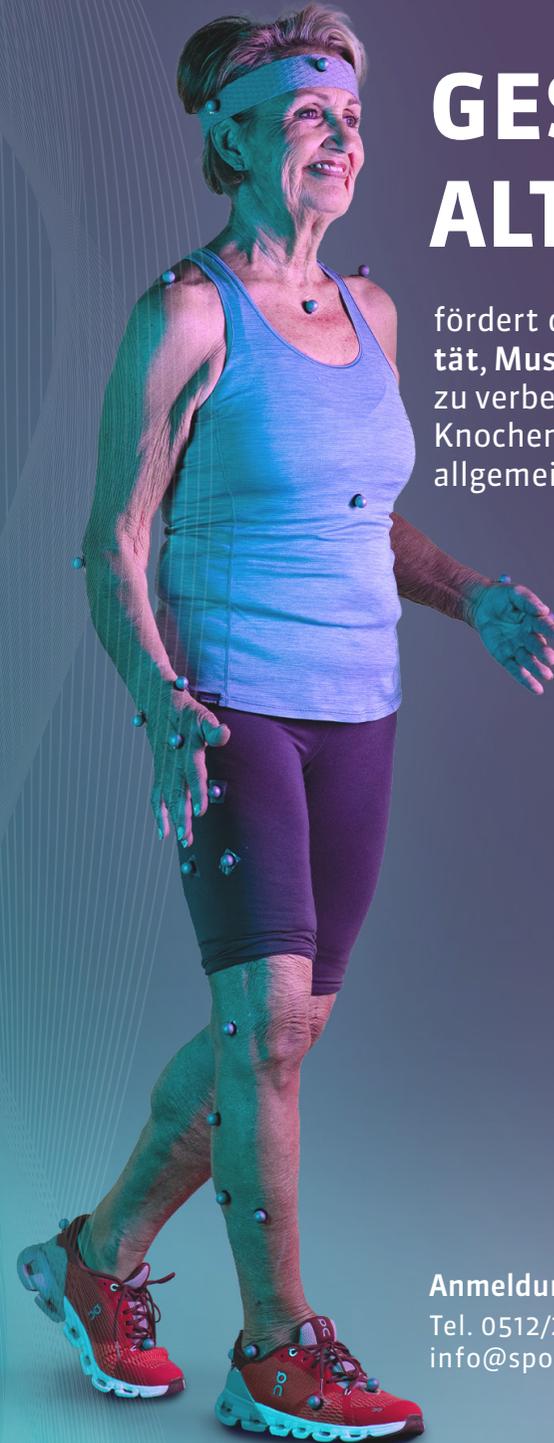
HUBER UND MAIR

3

INDIVIDUELLE TRAININGSBETREUUNG

- 3x individueller Trainingsplan
- 6x 1 Stunde Personal Training

Gesamtpaketpreis
€2030,-



GESUND ALTERN

fördert die Prävention im Alter, um **Mobilität, Muskelkraft und kognitive Fähigkeiten** zu verbessern, **Stürze** und deren Folgen wie **Knochenbrüche** zu **verhindern** sowie das allgemeine **Mortalitätsrisiko** zu **senken**.

Anmeldung über Sporttherapie Huber und Mair

Tel. 0512/200 575
info@sporttherapie-hm.at

Steinbockallee 31
6063 Neu-Rum

PAKET 1

MOTUM
HUMAN PERFORMANCE INSTITUTE

1

KRAFT- UND KOORDINATIONS TESTS

1. statisches Gleichgewicht auf Kraftmessplatten
2. Timed up and go mit 3D-Sensoren
3. Sit to Stand auf Kraftmessplatten
4. Isometrischer Kraft Test
5. ReTest

SPORT THERAPIE
HUBER UND MAIR

2

INDIVIDUELLE TRAININGSBETREUUNG

- 2x individueller Trainingsplan
- 2x 1 Stunde Personal Training

Gesamtpaketpreis

€810,-

PAKET 2

ACTIVEMED

Dr. med. univ. LINDA BESSERER

1

INTERNISTISCHE UNTERSUCHUNG

1. Ärztliche Untersuchung mit Spiro und Labor
2. Ruhe- und Belastungs-EKG mit Blutdruck
3. Pulsgrenzenbestimmung
4. Trainingsberatung basierend auf den Testergebnissen

MOTUM
HUMAN PERFORMANCE INSTITUTE

2

KRAFT- UND KOORDINATIONS TESTS

1. statisches Gleichgewicht auf Kraftmessplatten
2. Timed up and go mit 3D-Sensoren
3. Sit to Stand auf Kraftmessplatten
4. Isokineth
5. Kognitive/Koordinative Testung am Speed-Court
6. ReTest

SPORT THERAPIE
HUBER UND MAIR

3

INDIVIDUELLE TRAININGSBETREUUNG

- 3x individueller Trainingsplan
- 3x 1 Stunde Personal Training

Gesamtpaketpreis

€1575,-