

Mairitsch & Rieger

"Die österreichischen Gesundheitsexperten" Ges.b.R.

Eröffnungsangebot "Herz und Valtage" sowie

Wirbelsäulentage um € 465,- pro Person für das Gesamtpaket

Im Preis inbegriffen sind folgende Zusatzleistungen im Wahaha Paradise Nutzung des SPA Bereichs, Sauna, Tennis und Fitness...

JETZT ANGEBOTE NUTZEN BEI



**Alles für Wirbelsäule,
Herzgesundheit und Training**

weitere Infos unter

Wahaha Paradise

Feriendorf 1, 9181 Feistritz im Rosental
buchbar unter +43 (0) 4228 377 33
www.wahaha-paradise.com
office@wahaha-paradise.com

GLOBO PLAZA HOTEL

Ossiacher Zeile 39, 9500 Villach
buchbar unter +43 (0) 4242 24 925
www.globo-plaza.com
office@globo-plaza.com

Mairitsch & Rieger

"Die österreichischen Gesundheitsexperten" Ges.b.R.



Mairitsch & Rieger "Die Gesundheitsexperten" Ges.n.b.R.

Pestalozzistrasse 21, 9500 Villach **Tel.:** +43660 670 39 10

H. www.jobgesundheit.at Mail: office@jobgesundheit.at

Wirbelsäulentage:

- 1. Tag Anreise
- 2. Tag Erstgespräch, Wirbelsäulenanalyse mit Video mittels SAS spine analysis system, Einzelbesprechung der Wirbelsäulenanalyse und eine Einheit Personal Training
- 3. Tag eine Einheit Personal Training und eine Einheit Gruppentraining
- 4. Tag eine Einheit Personal Training und eine Einheit Gruppentraining mit Abschlussgespräch

Mitzubringen falls vorhanden: Medizinische Befunde wie Röntgen, CT, MRT... Einheit a 60 Minuten, pro Gruppentraining max. 12 Personen

“Herz und Vitals“:

- Erstgespräch mit einem Gesundheitsexperten von www.jobgesundheits.at
- Vitaltest - PWC Test (physical work capacity test) am Fahrradergometer
- Gewicht, Körperzusammensetzung (Fett, Wasser und Muskelanteil)
- Blutzucker- und Blutdruckmessung
- Biologisches Alter
- Herzratenratenvariabilität-Herzratenflexibilität
- Stressfaktor
- Herzkreislaufgesundheits
- 2 Bewegungseinheiten, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse mit Personal Training
- 3 Bewegungseinheiten im Gruppentraining, Einführung in die Übungen für zu Hause
- Abschlussgespräch mit Unterlagen über Ihre persönliche Analyse und Ihren persönlichen Trainingsplan
- Nachbetreuung und Rückfragen per E-Mail

Kurztests:

- Stresstest mit Vitalmonitor
- Blutzucker- und Blutdruckmessung
- BIA-Messung
- Muskelfunktionstest
- COPD Lungenfunktion Atemtest
- Koordinationstest
- Motivationsgespräch: Besprechung der Ergebnisse und Zielorientierung

Kosten pro Person: € 20.-

Gesundheitspräventionsanalysen:

- Wirbelsäulenanalyse zum Preis von € 150.- pro Person
- HRV Messung zum Preis von € 150.- pro Person
- 10er Block spezielles Wirbelsäulentraining zum Preis von € 150.- pro Person

Wirbelsäule Refresher 2 Tage:

- Markierung der Dornfortsatzreihe von C7 bis L5 und Videoanalyse
- Kontrolle und Fragestellung der Erstanalyse
- Eine Personal-Trainingseinheit
- Übungen individuell auf die Haltungsanalyse abgestimmt.

Kosten pro Person: € 179.- inkl. Unterkunft