

SPORTWISSENSCHAFTLICHE BERATUNG

Wer wir sind

Sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater sind Profis mit Qualifikation: ausgebildet nach neuesten wissenschaftlichen Standards an einer inländischen Universität oder mit Diplomabschluss in einer Trainerausbildung an einer Sportakademie des Bundes, ausgestattet mit Begeisterung für Bewegung.

Was wir machen

Sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater betreuen Hobbygenauso wie Leistungssportlerinnen und -sportler. Gemäß dem Motto „Bewusst Bewegen – Gesund Leben“ sind sie Expertinnen und Experten für Bewegung, Gesundheit, Leistung und Prävention. Sie sind Profis in der Bewegungsberatung und vermitteln nachhaltige, leistungsfördernde Kompetenzen.

Ihr Vorteil

Wir motivieren Sie zu gesunder Bewegung!

Sportwissenschaftliche Beratung findet für Menschen aller Altersgruppen die geeignete Bewegungsform und die richtige Dosis an Bewegung für die eigene Gesundheit. Sie hilft zum Beispiel bei Gewichtsreduktion oder beim Stressabbau, leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Prävention und führt so zu einem gesteigerten körperlichen Wohlbefinden und zu mehr Lebensqualität.



BEWUSST BEWEGEN – GESUND LEBEN



Eine Initiative der Berufsgruppe
Lebens- und Sozialberatung
www.lebensberater.at



Bewegung ist unser aller Leben.

Unsere Themen

- » Gesundheit und Prävention
- » Gesunde Leistungssteigerung
- » Bewegung im und für den Alltag
- » Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Die geeignete Art der Bewegung, richtig dosiert und für jeden Menschen individuell angepasst, fördert Wohlbefinden und Prävention und steigert die Leistungsfähigkeit. Die Sportpädagogik thematisiert als wissenschaftliches Fachgebiet den Zusammenhang von Erziehung und körperlicher Betätigung. Chronische Beschwerden, Überlastung und Schmerzen lassen sich oft ganz verhindern, wenn Bewegung früh genug präventiv in den Alltag eingebaut wird. Ein Maximum an Individualität und auch an Erfolg verspricht die Entscheidung für **Sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater**, eine One-to-one-Situation mit umfassender Leistungsdiagnostik und individuellem Trainingsplan. **Sportwissenschaftliche Beratung** im Betrieb leistet einen wichtigen Beitrag zu einem besseren Firmenklima, schweißt erfolgreiche Teams durch gemeinsame körperliche Bewegung noch stärker zusammen und integriert ältere oder gesundheitlich belastete Beschäftigte. **Sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater** geben auch Tipps, wie man den Arbeitsplatz ergonomisch und dadurch gesünder gestalten kann.

Unsere Methoden

- » Ausdauer- und Leistungsdiagnostik
- » Koordinationstest
- » Muskelfunktions- und Krafttest
- » Bewegung und Intervention
- » Einzelcoaching/Personal Training
- » Gruppencoaching

Ob im Einzelcoaching oder in Gruppen, in der Firma, zu Hause oder Outdoor – jedes sportliche Programm beginnt mit einer genauen Untersuchung des Ist-Zustands der Klientin oder des Klienten. Die **Sportwissenschaftlichen Beraterinnen und Berater** sind eigens dafür ausgebildet, mit Diagnostiktools und wissenschaftlichen Messmethoden Leistung, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, die koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewichtsfähigkeiten) oder die Spirometrie (Atemtätigkeit) im menschlichen Körper zu erfassen und auszuwerten. Das Ziel ist immer, die individuelle Betreuung und die ideale Bewegungsform zu finden.

Wir beraten

- » (Einzel-)Unternehmen
- » (Einzel-)Hobbysportlerinnen und -sportler und bewegungsspezifische Gruppen
- » (Hoch-)Leistungssportlerinnen und -sportler

Sportwissenschaftliche Beratung zielt primär auf die Prävention ab, um gesunde Bewegungsgewohnheiten im Alltag zu leben. Sie findet in speziellen Studios, in der eigenen Praxis, im Freien, in Rehabilitationszentren oder in Betrieben statt und richtet sich an Einzelpersonen, Gruppen, Hobby- oder Leistungssportlerinnen und -sportler und dient der Erhaltung und Förderung der Gesundheit sowie der Leistungssteigerung. Mehr Wohlbefinden und ein gesünderes Leben stehen für bewegungsspezifische Gruppen im Mittelpunkt. Für jede Klientengruppe erarbeiten **Sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater** unter der Devise „Bewusst Bewegen – Gesund Leben“ ein maßgeschneidertes Konzept für Bewegung, Leistung, Prävention und Wohlbefinden.

„LESEN IST FÜR DEN GEIST DAS, WAS GYMNASTIK FÜR DEN KÖRPER IST.“

(Joseph Addison)



Finden Sie Ihre persönlichen Sportwissenschaftlichen Beraterinnen und Berater auf www.lebensberater.at