

## Fitnessstraining, medizinisches Training

Wir bieten Ihnen die Möglichkeiten eines qualitativ hochwertigen körperlichen Trainings, welches immer auf ein konkretes Ziel ausgerichtet ist. Ihre Trainingsziele könnten lauten:

- Steigerung der körperlichen Fitness
- Gewichtsreduktion
- Teilnahme an einem Lauf-Marathon
- Linderung von langjährigen Schmerzen
- Mehr Sicherheit im Alltag, Sturzprophylaxe, Osteoporose-Therapie
- Rehabilitatives Training nach einer größeren Operation
- Muskelaufbau nach einem Bänderriss
- Präventives Training im Anschluss an die Rehabilitation nach einem Herzinfarkt

Sie werden von mir als **Sportarzt** sowie von **Trainer** und **Sportwissenschaftler** betreut.

### INHALTE DER TRAININGSSERVICEGEBÜHR (TSG)

- ✓ sportmedizinische Erstuntersuchung
- ✓ Krafttest und MFT S3-Check (Koordination)
- ✓ Trainingsplanerstellung
- ✓ Betreuung und Trainingssteuerung durch die Trainer
- ✓ Beratung durch den Sportarzt
- ✓ gezieltes körperliches Training

### TARIFLISTE UND ÖFFNUNGSZEITEN

Abo	Preis/pro Monat	TSG bei Anmeldung	TSG bei Abo-Verlängerung
10er Block	100€	68€	40€
3 Monate	61€	96€	60€
6 Monate	57€	124€	80€
12 Monate	51€	140€	90€

Öffnungszeiten	früh	mittags	abends	Trainer
Montag	7:30 – 12:00	13:30 –	19:30	Lukas Hörschläger Julia Eiber
Dienstag	7:30 – 12:00	13:30 –	18:00	Lukas Hörschläger
Mittwoch	7:30 – 12:00	13:30 –	18:00	Eva-Maria Höpoldseder
Donnerstag	7:30 – 12:00	13:30 –	19:30	Eva-Maria Höpoldseder Lukas Hörschläger
Freitag	7:30	–	16:30	Lukas Hörschläger Eva-Maria Höpoldseder

Trainingseinheiten mit **Anmeldung**, dadurch **ausreichend Bewegungsfreiraum**, **ruhige Atmosphäre**.  
Möglichkeit des **Personal Trainings** mit 1:1-Betreuung.

Gültig ab 01. November 2019. Änderungen vorbehalten.