

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Paket
abzügl. SVA Gesundheitshunderter* 320 Euro
Ihre Kosten 100 Euro
220 Euro



Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention

Paket Laufen oder Nordic Walken

Pauschalpreis: €20 Euro

für 4 Privateinheiten

Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention durch Anwendung komplementärer Pflegemethoden und Lebensstilberatung

Leistungen:

Ersttermin

- Anamnese, BIA (Körperzusammensetzung), UKK-Test (Ausdauerstest), Herzfrequenz Empfehlung, Bewegungseinheit

Zweitertermin

- nach vier Wochen mit BIA, Bewegungseinheit und Feedback

Drittertermin

- nach weiteren vier Wochen mit BIA, UKK-Test und Feedback

Vierttermin

- nach weiteren vier Monaten mit BIA, UKK-Test und Feedback

Das Paket ist geeignet für:

- Menschen die mit Ausdauerbewegung beginnen wollen
- Freude an und Integration von regelmäßiger Bewegung in den Lebensalltag
- Verhinderung von Über- und Unterforderung
- Erkennen von Zeitfenstern
- bei Bedarf Gewichtoptimierung

Die ersten vier Wochen wird angeregt, ein von mir gestaltetes Bewegungsprotokoll zu führen und wöchentlich per E-Mail zu senden.

Anbieterqualifikation:

Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger, MTB-Instruktor, NW- Instruktor, Lauf-Instruktor

Gesundheits.Koller

Andreas Koller

4100 Ottensheim, Steingasse 13

mobil +43 664 925 02 14

andreas@gesundheitskoller.com

www.gesundheitskoller.at

- * Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVA 100 Euro refundiert.
Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVA-Gesundheitshunderter finden Sie hier:
<http://goo.gl/6BN6Ya>