



BAER Body Awareness Elisabeth Richter

Studio sportBAER 1030, Kundmanngasse 13
www.sportbaer.at

Die einzelnen sportBAER Angebote:

sportBAER 1: „Der Weg zum Gesunden Rücken“

- Personal Training zu Beginn des Programms, Definition von individuellen Ziele und Erstellung eines entsprechenden Bewegungsplans,
- „Gesunder Rücken“ Kursteilnahme (10mal), Kurse in Kleingruppen, Wechsel zwischen verschiedenen Kurszeiten möglich!
- Analyse der Bewegungsabläufe im Alltag, Festlegung von Verbesserungspotenzialen

KOSTEN 260 Euro

sportBAER 2: „Yoga – der Weg zur Entspannung“

- Beratungsgespräch: Die acht Stufen des Yogaweges
- Teilnahme an Yoga Einheiten in Kleinstgruppen, 10mal, zeitlich hohe Flexibilität durch viele Kurszeiten!
- Personal Training Schwerpunkt: Entspannungsmöglichkeiten, Atemtechnik, Ruhepositionen

KOSTEN 260 Euro

sportBAER 3: „Richtige Ernährung führt zum Zielgewicht“

- Analyse des Ernährungsverhaltens, Aufklärung über den Energiebedarf
- Körpergewichts- und Fettprozentmessungen bei Start und Ende des Programms
- Ernährungsberatung Schwerpunkt: Inhalt, Energie und biologische Wertigkeit von Lebensmitteln
- Ernährungsberatung Schwerpunkt: Energiebereitstellung bei Bewegung, Sport und Training
- 5mal Teilnahme an Kursen in Kleingruppen, wahlweise Pilates, Yoga oder Gesunder Rücken

KOSTEN 260 Euro

sportBAER 4: „Laufende Erfolge durch gezieltes Lauftraining“

- Personal Training: Analyse der Lauftechnik, Festlegung von Verbesserungspotenzialen
- Erstellung des Trainingsplans, der Weg zum Laufziel wird individuell erstellt
- Beratungsgespräch: Die richtige Ernährung zum Laufen – Energiebereitstellung bei Sport, Bewegung und Training.
- Teilnahme (5mal) an Kursen in Kleingruppen: Propriozeptives Training, Mobilisieren und Stretching

KOSTEN 260 Euro

Die angebotenen Leistungen werden von diplomierten Trainern, Sportwissenschaftlern und Ernährungsberatern erbracht.