

DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Paket	150 Euro
abzügl. SVA Gesundheitshunderter*	100 Euro
Ihre Kosten	50 Euro



BioStimo

Wir haben uns zum Ziel gesetzt, Gesundheit und Wohlbefinden unseren Kunden anzubieten. Aber nicht nur als Prävention, sondern auch bei schon vorhandenen Problemen sowie nachhaltig und im ganzheitlichen Sinn.

Paket 1: „Intensiv Coaching“ (Einzeltraining)

Pauschalpreis: 550 Euro

Zielgruppe:

Personen mit Schmerzen, Verspannungen, sowie jene die ihr Wohlbefinden steigern möchten. Auf Basis eines speziell angepassten Einzeltrainings.

- 1) **Eingangsgespräch:** Festlegen des Zieles, Motivationspunkte und körperliche Einschränkungen klären, Erstellen eines Trainingsplans
- 2) **Feststellen des Istzustandes:** Optische Kontrollen bzw. mittels BIA-Messung, am Anfang und am Ende
- 3) **Schulung/Vortrag:** an die Bedürfnisse angepasst im Rahmen des Praktischen Inputs
- 4) **Praktischer Input:** 10 Personal Coaching Einheiten zu je 1,5 Stunden

Alle Leistungen werden bei uns in der Praxis durchgeführt. Der Vorteil liegt hier beim ganzheitlichen Konzept, da nicht nur Bewegung sondern auch das Verhalten geschult wird. Persönliche Motivationshilfen und sichtbare Ergebnisse (BIA-Messung) runden das Konzept ab.

Der Einstieg ist jederzeit möglich – die Termine sind vom Kunden innerhalb der Programm-Dauer frei wählbar (10 bis 14 Wochen).

Paket 2: „BalancePro“ (Einzeltraining)

Pauschalpreis: 680 Euro

Zielgruppe:

Personen mit Gewichtsproblemen die Abnehmen möchten und dies aufgrund von Verhaltensänderung langfristig umsetzen möchten. Basis ist ein speziell angepasstes Einzeltraining.

- 1) **Eingangsgespräch:** Festlegen des Zieles, Motivationspunkte und körperliche Einschränkungen klären, Erstellen eines Trainingsplans, Handout für zuhause
- 2) **Feststellen des Istzustandes:** mittels BIA-Messung, am Anfang und am Ende
- 3) **Schulung/Vortrag:** Persönlich angepasste Zusatzschulungen wie z.B. Ernährungstipps, Verhaltensregeln usw. und Beratungen während des Praktischen Inputs
- 4) **Praktischer Input:** 8 Personal Coaching Einheiten zu je 1,5 Stunden

* etwaige Zusatzleistung: ist unser kontinuierliches XLarge-Projekt in der Gruppe

Alle Leistungen werden bei uns in der Praxis durchgeführt. Der Vorteil liegt hier beim ganzheitlichen Konzept, da nicht nur Bewegung sondern auch das Verhalten geschult wird. Persönliche Motivationshilfen und sichtbare Ergebnisse (BIA-Messung) runden das Konzept ab.

Der Einstieg ist jederzeit möglich – die Termine sind vom Kunden innerhalb der Programm-Dauer frei wählbar (4 bis 6 Wochen).

Im Anschluss oder um auch langfristig die Motivation weiter aufrecht halten zu können, bieten wir zusätzlich ein spezielles wöchentliches „Xlarge-Projekt“ an.

Paket 3: „XLarge-Projekt“ (Gruppentraining)

**Pauschalpreis: 150 Euro (10EH)
250 Euro (10EH)**

Zielgruppe: Personen mit Gewichtsproblemen die Abnehmen möchten und dies aufgrund von Verhaltensänderung langfristig umsetzen möchten. Basis ist ein speziell angepasstes Gruppentraining.

- 1) **Start:** Festlegen des Zieles, Motivationspunkte und körperliche Einschränkungen klären
- 2) **Feststellen des Istzustandes:** mittels BIA-Messung, Anfangs und zwischendurch
- 3) **Schulung/Vortrag:** div. an die Gruppe angepasste Vorträge z.B. Ernährungstipps Verhalten usw. sowie Beratungen während des Praktischen Inputs. Innerhalb der Gruppe gibt es auch noch regen Erfahrungsaustausch
- 4) **Praktischer Input:** 10 oder 20 Coaching Einheiten, (Indoor- und Outdoor-Aktivitäten)

* etwaige Zusatzleistung: ist unser Einzeltraining Programm „BalancePro“

Alle Leistungen werden bei uns in der Praxis bzw. Outdoor durchgeführt. Der Vorteil liegt hier beim ganzheitlichen Konzept, da nicht nur Bewegung sondern auch das Verhalten geschult wird. Gegenseitige Motivationshilfen durch die Gruppendynamik und sichtbare Ergebnisse (BIA-Messung) runden das Konzept ab. Der Einstieg ist jederzeit möglich – die Einheiten werden wöchentlich durchgeführt.

Anbieterqualifikation:

Cornelia Neukamp, staatlich gepr. Lehrwart, Dipl. Personaltrainer

BioStimo
Cornelia Neukamp
Franz Josef Straße 11 (oder Kärntnerstraße 464)
8700 Leoben
Tel: 0664 / 45 13 789
[email: info@biostimo.at](mailto:info@biostimo.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 entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!