

VEREIN ÖSTERREICH AKTIV



DIE GESUNDHEITSEXPERTEN THOMAS MAIRITSCH UND MAG. JOACHIM RIEGER

Die Gesundheit ist laut Weltgesundheitsorganisation „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

Wir werden durch die Fortschritte der Medizin zwar immer älter aber nicht fitter. Durch mangelnde Bewegung, Übergewicht und schlechten Trainingszustand verlieren wir viel an Lebensqualität und Lebensquantität.

Wir Mag. Joachim Rieger und Thomas Mairitsch und das Team von Österreich = Aktiv zeigen Ihnen einen Weg wie Sie durch richtige und regelmäßige Bewegung Ihre Muskeln, Gelenke und das Herz-Kreislaufsystem gesund halten. Sie können dadurch leistungsfähig und vital bis ins hohe Alter bleiben.

HRV HERZRATEN-VARIABILITÄTSMESSUNG

IHR LEISTUNGSANGEBOT HRV HERZRATEN-VARIABILITÄTSMESSUNG

Fitnessvitaltest inkl. Wiederholungstest nach 8 Wochen

- Erstgespräch mit Mag. Joachim Rieger und/oder Thomas Mairitsch von „Österreich ist aktiv“
- Vitaltest - PWC Test (physical work capacity test) am Fahrradergometer
- Gewicht, Körperzusammensetzung (Fett, Wasser und Muskelanteil)
- Blutzucker- und Blutdruckmessung
- Biologisches Alter
- Herzratenvariabilität
- Stressfaktor
- Herz-Kreislaufgesundheits
- 3 Bewegungseinheiten, abgestimmt auf die persönlichen Bedürfnisse mit Personal Training
- 2 Bewegungseinheiten im Gruppentraining, Einführung in die Übungen für zu Hause
- Abschlussgespräch mit Unterlagen über die persönliche Analyse und den persönlichen Trainingsplan
- Nachbetreuung und Rückfragen per E-Mail
- Anmeldung: 0650/420 74 40 oder office@oeaktiv.at

WIRBELSÄULENANALYSE UND TRAINING

IHR LEISTUNGSANGEBOT WIRBELSÄULENANALYSE UND TRAINING

- Muskelfunktionstest
- Markierung der
- Dornfortsatzreihe (C7-L5)
- Mappe mit Bildern
- Besprechung
- Unterlagen der Analyse
- Training: 10x mobilisieren, kräftigen und dehnen
- Anmeldung: 0650/420 74 40 od. office@oeaktiv.at

URLAUB MIT TRAINING UND ENTSPANNUNG (MIT SELBSTBEHALT)

IHR LEISTUNGSANGEBOT URLAUB MIT TRAINING UND ENTSPANNUNG (MIT SELBSTBEHALT)

- 3 Nächte mit Vollpension inkl. aller Abgaben im Kloster Wernberg
- Erstgespräch mit Mag. Joachim Rieger und/oder Thomas Mairitsch von „Österreich ist aktiv“
- Vitaltest - PWC Test (physical work capacity test) am Fahrradergometer
- Gewicht, Körperzusammensetzung (Fett, Wasser und Muskelanteil)
- Blutzucker- und Blutdruckmessung
- Biologisches Alter
- Herzratenvariabilität
- Stressfaktor
- Herz-Kreislaufgesundheitszustand
- 3 Bewegungseinheiten, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse mit Personal Training
- 2 Bewegungseinheiten im Gruppentraining, Einführung in die Übungen für zu Hause
- Abschlussgespräch mit Unterlagen über Ihre persönliche Analyse und Ihren persönlichen Trainingsplan
- Nachbetreuung und Rückfragen per E-Mail
- Selbstbehalt 2018: EUR 149
- Termine 2018: Do. 31.05.2018 bis So. 03.06.2018
- Anreise: Ab 14:00 Uhr möglich
- Beginn: ab 16:00 Uhr, individuelle Terminvergabe
- Ende: Am letzten Tag ca. 10:00 Uhr

• **Auskunft und Reservierung:**

- Kloster Wernberg
- Tel. Nr.: +43 (0)4252/ 2216
- gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
- www.klosterwernberg.at

URLAUB MIT RÜCKGRAT (MIT SELBSTBEHALT)

IHR LEISTUNGSANGEBOT URLAUB MIT RÜCKGRAT (MIT SELBSTBEHALT)

- 3 Nächte mit Vollpension inkl. aller Abgaben im Kloster Wernberg
- Erstgespräch mit Mag. Joachim Rieger und/oder Thomas Mairitsch von „Österreich ist aktiv“
- Professionelle Analyse der Haltung mittels Video
- SAS spine analysis system (nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage) nach Univ. Prof. Dr. Otto Fleis von der Universität Graz
- Einzelbesprechung der persönlichen Haltungsanalyse
- 3 Bewegungseinheiten, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse mit Personal Training
- 2 Bewegungseinheiten im Gruppentraining, Einführung in die Übungen für zu Hause
- Abschlussgespräch mit Unterlagen über Ihre persönliche Analyse und Ihren persönlichen Trainingsplan
- Nachbetreuung und Rückfragen per E-Mail
- Selbstbehalt 2018: EUR 149
- Termine 2018: Do. 31.05.2018 bis So. 03.06.2018
- Anreise: Ab 14:00 Uhr möglich
- Beginn: ab 16:00 Uhr, individuelle Terminvergabe
- Ende: Am letzten Tag ca. 10:00 Uhr

• **Auskunft und Reservierung:**

- Kloster Wernberg
- Tel. Nr.: +43 (0)4252/ 2216
- gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at
- www.klosterwernberg.at

DONAUAKTIV

BALANCE


VIENNA INSURANCE GROUP



P Parking/garage



ⓧ sports medicine

ADRESS

Pestalozzistrasse 21
9500 Villach
Austria
<http://www.oeaktiv.at>
