



im.puls  
Institut für Bewegung und Gesundheit sport



## TRAINING

### Hobby- und Leistungssport

- Trainingsplanung und Steuerung
- Trainingspläne
- Individual Coaching

#### im.puls sport

Ihr Institut für Bewegung und Gesundheit in Klagenfurt

Koschatstraße 20 - 9020 Klagenfurt

T +43 463 56117 / office@impulssport.at / www.impulssport.at

im.puls sport institut 2018/19

## Trainingsimpulse

Neben unseren Komplettpaketen zur Trainingsplanung und -steuerung bieten wir Ihnen auch folgende Trainingsimpulse an:

### im.puls **basistrainingsplan** 8 Wochen

- Erstellung persönlicher Trainingsziele
- Beratung und Trainingsempfehlung
- Ausarbeitung eines individualisierten Trainingsplans für 8 Wochen
- Individuelle Rumpfstabilisierungsübungen

**75,00 Euro pro Trainingsplan**

### im.puls **individual coaching**

- Individuelles Einzeltraining zur Optimierung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer
- Trainingsbegleitung
- Rumpfstabilisierung
- Lauf-ABC

**72,00 Euro pro Einheit (45 min)**

### im.puls **gruppencoaching**

Wir machen mit Ihnen Sport und unterstützen Ihr Training in Kleingruppen / Rennrad, Mountainbike, Laufen etc.

Preis und Termine nach Anfrage

**FMS-Test** (Analyse fundamentaler Bewegungsmuster) + Übungsplan

**Paketpreis 75,00 Euro**

## Diagnostik als Basis

Die Analyse Ihres Gesundheitszustandes ist die Grundlage für ein **optimales Training**. Aufbauend auf den Werten von Sporttauglichkeitsuntersuchungen, sportmedizinischer Leistungsdiagnostik und weiteren Diagnoseverfahren entwickeln wir Ihre ganz **individuellen Trainingspläne**. So garantieren wir Ihnen den bestmöglichen Benefit.

### Risikominimierung und Vorsorge durch sportmedizinische Untersuchungen, die Voraussetzung für ein sicheres Training.

Sportmedizinische Untersuchungen dienen außerdem dazu, das gesundheitliche Risiko, das durch die intensive Belastung beim Sport entsteht, zu minimieren. Studien bestätigen, dass vor allem internistische und orthopädische Vorerkrankungen zu einem erhöhten Risiko führen können. Und zwar insbesondere dann, wenn sie zunächst keine Beschwerden verursachen und daher unerkannt bleiben. Eine detaillierte Untersuchung ist auch als Vorsorgemaßnahme stets zu empfehlen.

In unserem Institut bieten wir Ihnen eine ganze Reihe von Diagnostikpaketen an. Von der Sporttauglichkeitsuntersuchung über die medizinische Leistungsdiagnostik bis zur High-End-Diagnostik im.puls körper.bild.

Gerne können Sie mit bereits bestehenden Befunden zu uns kommen.

**Anhand Ihrer Befunde und Trainingsziele erarbeiten wir für Sie Ihren individuellen Trainingsplan.**

## Komplettpakete zur Trainingsplanung und -steuerung

### im.puls train STANDARD

Ideal für: Einsteiger, Wiedereinsteiger, Breiten- und Gesundheitssportler, Gewichtsmanagement

### im.puls train ADVANCED

Ideal für: ambitionierte Hobbysportler, Athleten, die regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen, Leistungssportler

### im.puls train PROFESSIONAL

Ideal für: Leistungssportler und Hochleistungssportler

	im.puls	train STANDARD	train ADVANCED	train PROFESSIONAL
• Einführungsgespräch		bis 30 min	bis 30 min	bis 1 Stunde
• Trainingsplanung		monatlich	1-2 Wochen	3 Tage
• Trainingsdokumentation		ja	ja	ja
• Tagebuchkontrolle		monatlich	1-2 Wochen	1 Woche
• Soll/ Ist -Vergleich		-	monatlich	1-2 Wochen
• Trainingsanalyse		-	-	ja
• Kommunikation auf Tagebuch und Trainer-Info		1 Woche	innerhalb 1 Woche	innerhalb 3 Tagen
• Wettkampfberücksichtigung		-	1 Wettkampf	mehrere Wettkämpfe
• Trainingslagerberücksichtigung		-	ja	ja
• Telefon-Beratung (monatlich)		1 x bis 5 min.	2 x bis 10 min	4 x bis 15 min.
• Leistungsdiagnostik einpflegen		ja	ja	ja
• Datenupload (Garmin, Polar...)		möglich	gewünscht	erforderlich
• Steuerungsparameter		Puls	Puls	Puls/ Watt/ Zeit
• Herzfrequenzsteuerung		individualisiert	individualisiert	individualisiert
• Trainingsplan online Account		ja	ja	ja
• Trainings- App (Android/ iOS)		ja	ja	ja
• Personaltraining		optional	optional	1 x monatlich
• Wettkampfbetreuung		optional	optional	optional
• Rumpfstabilisierungsprogramm		individualisiert	individualisiert	individualisiert
• Zuschlag Multisport pro Monat		-	30 €	50 €
<b>Preis pro Monat für 6 Monate</b>		<b>115 €</b>	<b>155 €</b>	<b>265 €</b>
<b>Preis pro Monat für 12 Monate</b>		<b>95 €</b>	<b>135 €</b>	<b>245 €</b>