

Coachings

Sie wollen Kontrolle über Ihre **Gesundheit** besitzen, Ihre sportliche **Leistungsfähigkeit** nachhaltig steigern und individuell Ihre **Persönlichkeit** weiterentwickeln?

Wir unterstützen Sie mit unserem fundierten Wissen aus unseren Fachbereichen der **Sport- und Bewegungswissenschaften** und klinischen **Psycho-Neuro-Immunologie** bei der Umsetzung Ihrer Anliegen.



Gerhard Altenhofer MSc.
+43 660 54 59 707



Mag. Andreas Altenhofer
+43 664 32 02 955

#1 Initialcoaching

(Dauer: 2h)

Im Initialcoaching wird der Grundstein für unsere persönliche Betreuung gelegt.

Inhalte:

- Fundierte Anamnese zur aktuellen Problemstellung (z.B.: Gewichtsreduktion, Muskelaufbau, Stressmanagement, chronische Beschwerden, Energielosigkeit, ...)
- Verständliche und praktikable Maßnahmen
- Individueller Lösungsweg angepasst an Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele

#3 Onlinecoaching

(Dauer: siehe Initial- & Aufbaucoaching)

Das Onlinecoaching ermöglicht eine zeitlich flexible und ortsunabhängige Betreuung.

Inhalte:

- Entspricht den Inhalten des Initial- und Aufbaucoachings
- Flexibilität und Unabhängigkeit bezüglich örtlicher Rahmenbedingungen
- Spontanität bei der Terminfindung angepasst an die zeitlichen Ressourcen

#2 Aufbaucoaching

(Dauer: 1h)

Im Aufbaucoaching begleiten wir den individuellen Weg zur Zielerreichung weiter.

Inhalte:

- Überprüfung der Wirksamkeit der gesetzten Interventionen
- Aufbauendes Wissen für eine nachhaltige Zielerreichung und bedarfsorientierte, ergänzende Maßnahmen
- Flexibilität des Coachings bei veränderten Lebensbedingungen

#4 Personalcoaching

(Dauer: je nach Vereinbarung)

Das Personalcoaching beinhaltet sportart-spezifisches und unspezifisches Athletiktraining.

Inhalte:

- Qualität vor Quantität beim Athletik - bzw. Techniktraining (z.B.: Tennis, Laufschule, funktionelles Ausdauer- und Krafttraining, Koordinationstraining, ...)
- Nachhaltige Leistungssteigerung und fundiertes Wissen über evolutionäre Trainingsmethoden