

# DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA



Fitnesspakete ab  
abzügl. SVA Gesundheitshunderter\* 150 Euro  
100 Euro  
Ihre Kosten 50 Euro



... weil Vorbeugen besser ist als Behandeln!

## MS GESUNDHEITSTRAINING

*Die Programme sind als Einzel-Bausteine wählbar und untereinander kombinierbar.*

*Als Pflichtbaustein gilt Baustein 1. Weiters verpflichtend ist Baustein 3, falls Baustein 4 gewählt wird.*

*Die Mindestinvestition für den Erhalt des SVA-Gesundheitshunderters beträgt jedenfalls 150 Euro.*

### PROGRAMME:

- 1. Personenaufnahme / Anamnesegespräch / Bedarfserhebung / Wünsche** Pauschalpreis: 45 Euro  
Zeitbedarf in der Regel 30 - 45 Minuten €  
Bei nötigem, wesentlichen Mehrbedarf => Abrechnung lt. tatsächlichem Aufwand.
- 2. Körperspezifische Daten** Pauschalpreis: 87,50 Euro  
Erfassen von Körperfett, Viszeralfett, Skelett-Muskelmasse, Blutdruck, Puls, BMI, Umfangverhältniszahl von Taille und Hüfte, Körpergröße, Gewicht, Flüssigkeitsbedarf, Grundumsatz / Tag (kcal), Gesamtenergiebedarf / Tag, aufgeteilt nach KH, Fette und Eiweiße in kcal und Gramm. Inklusive Besprechung der Ist-Ergebnisse und Vergleich mit Soll-Werten.  
Zeitbedarf in der Regel 60 Minuten und mehr €
- 3. Trainingsbereiche** Pauschalpreis: 147 Euro  
Ermittlung der Herzfrequenz-Trainingsbereiche für das Ausdauertraining nach mehreren Modellen und verschiedenster Sportarten (Radfahren, Laufen, Langlauf, Schwimmen), ohne Leistungstest – ausgehend von Ruhepuls und Maximalpuls und Berücksichtigung des aktuell körperlichen Aktivitätsniveaus.  
*Die Besprechung der ermittelten Ergebnisse und Übergabe der Unterlagen erfolgt bei einem 2. Termin, der natürlich kostenfrei ist.*
- 4. Leistungstest – Aufzahlung auf Baustein 3** Pauschalpreis: 105 Euro  
Für Personen die Herz-Kreislauf-Intervalltraining gesundheitsbewusst betreiben wollen.  
Ermittlung der Herzfrequenz- und Leistungswerte (Watt) durch einen standardisierten und für die Person passenden Stufenbelastungstest am Rad-Ergometer.  
Achtung: Bei Risikopersonen ist eine Freigabe zu einem Belastungstest nötig.  
Zeitbedarf: 1 Stunde für Test (Aufwärmen, Testzeit, Abwärmen) und Fixierung der Trainings-Belastungsbereiche nach Watt, aus den erfassten Test-Werten.  
*Die Besprechung der ermittelten Ergebnisse und Übergabe der Unterlagen erfolgt bei einem 2. Termin, der natürlich kostenfrei ist.*

## 5. Kalorien-Auswertung:

**Pauschalpreis: 140 Euro**

*(Achtung: Kosten für eine Wochen-Auswertung bitte bei mir gesondert anfragen)*

Ermittlung der Energieaufnahme an KH, EW und Fetten in kcal und Gramm für einen ausgewählten Tag und Vergleich mit dem tatsächlichen Energiebedarf dieses Tages.

Dabei werden natürlich auch durchgeführte sportliche Aktivitäten mitberücksichtigt. Berechnung anhand von Ernährungsprotokoll oder persönlicher Angabe der Person.

## 6. Trainingsplan - Kosten für 1 Stück TP

**Pauschalpreis: 87,50 Euro**

*(Achtung: Kosten für mehrere TP bitte bei mir gesondert anfragen)*

Erstellen individueller Trainingspläne (TP) und inklusive Besprechung der TP

## 7. Bewegungstraining – indoor - im MS-Gesundheitsatelier:

**Pauschalpreis: 70 Euro**

*(Achtung: Kosten für mehrere TE hintereinander bitte bei mir gesondert anfragen)* Kosten pro Stunde

Personaltraining nach Bedarf, wie z.B.:

- Rücken- und Wirbelsäulentraining, Mobilitäts- und Dehnungsübungen, Rückenschule
- Koordinatives- und sensomotorisches Training, wie z.B. auf der „MFT-Challenge Disc“
- Krafttraining ohne und mit Geräte, wie z.B. mit „Gymstick“, Pezziball, Theraband, Hanteln
- Ausdauertraining am Ergometer, herzfrequenzkontrolliert

## 8. Sportartspezifisches Training – outdoor:

*(Achtung: Kosten für längere Einsatzzeiten bitte bei mir gesondert anfragen)*

Kosten für 1 Stunde Nettozeit

**Pauschalpreis: 115 Euro**

Kosten für 2 Stunden Nettozeit

**Pauschalpreis: 180 Euro€**

Kosten für 3 Stunden Nettozeit

**Pauschalpreis: 245 Euro**

Personaltraining mit dem Klienten nach Bedarf, wie z. B.:

- Training mit dem Rennrad oder Mountainbike, herzfrequenzkontrolliert \*
- Training Nordicwalking, herzfrequenzkontrolliert

+ amtliches km-Geld, falls erforderlich, + Fahrtzeitkosten, falls erforderlich

\* Pulsmesser + eigenes Rad erforderlich. Leihräder gibt es 2 km entfernt, im Fachgeschäft Peto-Zams

## 9. Gesundheits-Workshop im MS-Gesundheitsatelier:

**Pauschalpreis: 245 Euro**

*(Achtung: Kosten für mehrere TN, bis maximal 5, bitte bei mir gesondert anfragen)*

Zeitbedarf - Netto bis zu 3 Stunden, Kosten für Einzelberatung

Individueller Workshop, unterlegt mit ppt-Folien, zu gesundheitlichen Themen wie z.B.:

- Rückenschule (Richtiges Sitzen, Heben- und Tragen, Haltung, Ergonomie) oder
- Richtig dosiertes Kraft- und Ausdauertraining im Gesundheitsbereich und oder
- Wichtigkeit von Regeneration und Gefahr von Übertraining

### Anbieterqualifikation:

Markus Schmid

(Dipl. Gesundheitstrainer, Dipl. Ernährungstrainer, Tiroler BWF + NF, Radsportinstructor staatlich, UNIQA VitalCoach)

**MS GESUNDHEITSTRAINING / Markus Schmid**

**6500 Landeck, Urichstraße 6**

**Tel: +43(0)676 432 2679**

**[ms-training@aon.at](mailto:ms-training@aon.at)**

**[www.ms-training.at](http://www.ms-training.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!