

# DER GESUNDHEITSHUNDERTER – EINE INITIATIVE DER SVA

Paket  
abzügl. SVA Gesundheitshunderter\*  
Ihre Kosten

189 Euro  
100 Euro  
89 Euro



## Schritt für Schritt zum Ziel mit Trail of Life

Run & Walk & natürliche funktionelle Fitness – Personal Training mit Seppi Neuhauser  
Training ist eine prozessgesteuerte Intervention zur Zielfindung und Problemlösung

### Funktionelle Fitness und Ausdauer für ALLE

Laufen und Gehen sind die natürlichsten Fortbewegungen und dazu noch die beliebteste Ausdauersportart. Allein diese Sportart fördert die körperliche und geistige Vitalität mit ihren konditionellen Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten.

Da die Belastung im Alltag immer mehr zunimmt, muss der Organismus samt dem Bewegungsapparat vorbereitet werden, damit die Belastbarkeit für jegliche Reize gegeben ist. **Es geht nicht immer um höher, schneller, weiter, besser. Es geht um Stabilität, Konstanz und Konsequenz.** Hier kommt das natürliche Bewegungsprogramm zum Tragen, um auch eine Prophylaxe für Überlastungen zu geben.

Jede Bewegungsform muss in der bestmöglichen Technik und Bewegungsablauf erfolgen, um auch hier einer Überlastung des Bewegungsapparates vorzubeugen. Das Bewegungsprogramm besteht mit Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer auf einem guten Fundament. Die natürliche Kräftigung ist wichtig, um den passiven und aktiven Bewegungsapparat zu kräftigen und auch Dysbalance der Muskulatur auszugleichen, nur so ist ein schonender Bewegungsablauf möglich. Die Ausdauer sollte auch in einem wirksamen Bereich stattfinden, da das Herz-Kreislauf-System und die Atmung mit diesem gesundheitsfördernden Training nicht unnötig gestresst werden soll.

### Zielgruppe:

Männer und Frauen, die Interesse an der Verbesserung ihrer allgemeinen Vitalität haben und dies im Alltag sowie im Sport durch eine erhöhte Leistungsfähigkeit umsetzen wollen.

### Allgemeine Inhalte:

- IST-Analyse und Erfassung der persönlichen Ziele: Überprüfung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination sowie der individuellen Anpassungs- und Leistungsfähigkeit in den verschiedensten Sportarten. Darstellung der Stärken und Schwächen.
- Betreuen: Durch altersgemäß und individuell angepasste Trainingsprogramme soll die Person behutsam auf dem Weg zum Ziel begleitet werden.
- Optimierung: Individuelle Trainingseinheiten in den konditionellen und koordinativen Bereichen fördern den Leistungsaufbau.
- Kontrolle: Durch Bewegungsanalyse & Bewegungswahrnehmung sowie der Ausdauer wirksamen Bereiche

### Programm A „Vital und Gesund“:

Dieses Programm richtet sich insbesondere an Personen, die ihre Ressourcen im Gesundheitssport und Alltag ausbauen möchten. Das Ziel ist die Verbesserung der allgemeinen Vitalität durch Konsequenz, Konstanz zu Stabilisieren. Hier findet das Bewegungsprogramm auf natürlichster Art und Weise statt um durch Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer das Ziel zu erreichen.

Es werden hier in dem entsprechenden Zeitraum im Koordinativen, in der Ausdauer und in der Funktionellen Kraft gemeinsame Trainingseinheiten durchgeführt.

**3 Trainingseinheiten á 60 min.: Pauschalpreis 255 Euro (Zeitraum 3 Monate)**

**6 Trainingseinheiten á 60 min.: Pauschalpreis 495 Euro (Zeitraum 6 Monate)**

### **Programm B „Leistung“:**

Dieses Programm richtet sich an Personen die ihre Reserven im sportlichen Bereich und ihr Wettkampfziel verbessern wollen. Der Focus richtet sich an der Gegebenheit des Sportlers. Die gemeinsame Zielsetzung und Erfassung gibt die Grundlage für einen schonenden Leistungsaufbau.

- Erfassung der Leistungsfähigkeit durch verschiedenste Tests und Ermittlung der individuellen Trainingsbereiche
- Individueller Trainingsplan in den einzelnen Trainingsphasen
- Natürliches Krafttraining zur Kräftigung des aktiven und passiven Bewegungsapparats von 1x1 TE á 60 min., sowie Übungsideen für den Alltag
- Koordinatives und alternatives Training – je 1 TE á 60 min.
- Individuelles Training zur Verbesserung der sportartspezifischen Bewegungskonomie in der geplanten Sportart - 1 TE á 60 min.
- Regenerative Trainingseinheit zur Förderung und Anpassung der Leistungsfähigkeit (Faszientraining mit der Blackroll, Dehnen, Mobilisieren)

**Pauschalpreis 4 Trainingseinheiten: Pauschalpreis 355 Euro (Zeitraum 3 Monate)**

**Pauschalpreis 8 Trainingseinheiten: Pauschalpreis 695 Euro (Zeitraum 6 Monate)**

### **Trail Running Wochenende vom Anfänger bis zum Profi im Kleinwalsertal**

Trail Running ist die älteste Sportart der Welt und herausfordernd und faszinierend zugleich. Auf ausgedehnten Wanderwege und Pfaden geht es entlang an Schluchten über rauschende Bergbäche und wir erfassen die faszinierenden Augenblicke der Natur. Ideal zum Ausspannen, Abschalten und Seele-baumeln lassen, denn die Gedanken beim Trail-Running sind nur auf den Augenblick gerichtet, hier bleibt keine Zeit für Job und Stress, also ein ganz besonderes Achtsamkeits-Training.

Natürlich muss eine gute Lauftechnik die Basis sein, um Kräftesparend und Gelenkschonend unterwegs zu sein.

Die ideale Vorbereitung und Ergänzung für die Herausforderung im Laufsport, sowie im Alltag.

Dieses Paket beinhaltet zusätzliche Einheiten

- 4 Einheiten mit Schwerpunkt des Bewegungsablaufes, Laufen/ Test mit Trailstöcken, Bewegungswahrnehmung im Gelände, Achtsamkeit durch Atmung und
- Vitalitätscheck mittels HRV
- Leistungstest mittels einem Dauerleistungstest
- Regenerationsmaßnahmen

**Wochenendpaket (Sa.-So. ganzjährig) Pauschalpreis: 350 Euro zuzüglich Übernachtung Ihrer Wahl**

### **24h Messung der Herzratenvariabilität zur Vitalitäts-, Trainings- und Regenerationssteuerung**

Über die Messung der Herzratenvariabilität (Varianz im zeitlichen Abstand zwischen den einzelnen Herzschlägen) wird die Wirkrichtung von Reizen (Stress, Erholung, Entspannung) auf den Organismus sichtbar. Aus den über 100.000 Daten erhält man Informationen zum biologischen Alter, zur geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, Konzentration und Regeneration und ganz besonders auch zum Schlaf. Da sich niemand über 24 Stunden verstellen kann ist das Ergebnis stets objektiv.

Ziel einer Messung ist es die natürliche Balance zwischen Anspannung und Endspannung, zwischen Leistung und Regeneration, mit den vorhandenen Ressourcen, wieder zu finden bzw. zu optimieren. Dies gilt bei den Ressourcen insbesondere für den Schlaf, der über die Messung der HRV für viele erstmals sichtbar wird.

## **Wie wirkt sich die HRV auf die sportliche Leistungsfähigkeit und allgemeine Gesundheit aus?**

Solange wir uns an äußere Gegebenheiten anpassen und mit unterschiedlich schnellem Herzschlag darauf reagieren können, solange sind und bleiben wir gesund. Krank werden wir erst, wenn unser Körper unfähig ist, flexibel zu reagieren. Das kann körperlich bedingt sein bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Neuropathie, Arteriosklerose beziehungsweise akut bei Fieber und Grippe oder auch bei psychischen Erkrankungen (Depression). Der Herzschlag eines kranken Menschen zeigt wesentlich geringere Veränderungsmöglichkeiten als bei einem gesunden Menschen, also eine geringere Variabilität.

## **Warum sollte die HRV gemessen werden?**

Eingeschränkte Vitalität ist generell ein Zeichen für geringe Leistungsfähigkeit und einen schlechten Gesundheitszustand. Mit Hilfe einer HRV Analyse ist es erstmals möglich steuernd einzugreifen und die Auswirkungen einer empfohlenen Therapie bzw. einer Veränderung der Trainingsmethoden auf positive Wirksamkeit hin zu überprüfen. Eine gesteigerte HRV (verbesserte autonome Regulation) zeigt den Erfolg. Die HRV Messung ist das Spiegelbild unserer Gesundheit.

## **Allgemeine Inhalte:**

- 24h HRV Messung mit Leihrekorder (16g, kleinster aktueller EKG Rekorder)
- nach bedarf auch Anwendung der HRVsport
- Einspielen und Auswerten der Daten (Software „Lebensfeuer“ von Autonom Health)
- IST Analyse: Persönliches Coaching Gespräch (90 min.) mit Erläuterungen zur HRV, den Messdaten und Ergebnissen (Analyse HRVvital oder HRVsport), Ermittlung der Stress- und Erholungsparameter (Belastbarkeit), der neurophysiologischen Belastung, Regenerationsfähigkeit
- Empfehlung und Impulssetzung: Basierend auf der Auswertung werden Empfehlungen und Impulse für die Zukunft gegeben
- Kontrollmessung im Zeitraum 2-4 Monate nach der Erstmessung

Kann zusätzlich zu A-C dazu gebucht werden

**Einzelmessung inkl. Coaching (insbesondere für Programm A+B): Pauschalpreis: 189 Euro**

**Einzelmessung inkl. Coaching und Kontrollmessung: Pauschalpreis: 289 Euro**

**Seppi Neuhauser**  
**staatl. geprüfter Trainer Bereich Ausdauersport,**  
**Lehrwart im Triathlon, Allg. Körperausbildung, Leistungstraining**  
**und Absolvent der Vorarlberg Trainerausbildung**  
**6991 Riezlern, Alte Schwendestr. 15**  
**Tel. 05517-6760**  
**[seppi.neuhauser@aon.at](mailto:seppi.neuhauser@aon.at), [info@trail-of-life.at](mailto:info@trail-of-life.at)**  
**[www.trail-of-life.at](http://www.trail-of-life.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!