

# DER GESUNDHEITSHUNDERTER - EINE INITIATIVE DER SVA

Fitnesspakete ab  
abzügl. SVA Gesundheitshunderter\* 190 Euro  
Ihre Kosten ab 100 Euro  
90 Euro



## Travel, Sports & Lifestyle Club e.U.

### 1. Vitalpaket:

Pauschalpreis: 190 Euro

- Vortrag „Konditionelle und koordinative Fähigkeiten“  
(Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit – Beweglichkeit)
- BIA (Körperfettmessung) inkl. Auswertung und Interpretation
- 2 x Einheiten Personal Coaching aus den o.g. Bereichen



### 2. Fitnesspaket:

Pauschalpreis: 210 Euro

- Vortrag „Gesundheit aus einem neuen Blickwinkel“  
(Salutogenese nach Antonovsky)
- Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik (Stufentest)  
(am Laufband- bzw. Fahrradergometer)
- 2 x Einheiten Personal Coaching nach Wunsch

### 3. Sportpaket:

Pauschalpreis: 240 Euro

- Vortrag „Trainingsprinzipien aus dem Spitzensport“  
(Was bedeutet Training – Trainingsprinzipien im Detail)
- BIA (Körperfettmessung) inkl. Auswertung und Interpretation
- Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik (Stufentest)  
(am Laufband- bzw. Fahrradergometer)

### 4. Fat-Burning statt Burn-out:

Pauschalpreis: 290 Euro

- Vortrag „Leistungsfähigkeit im Wirtschaftsleben“
- Sportwissenschaftliche Leistungsdiagnostik (Stufentest)  
(am Laufband- bzw. Fahrradergometer)
- Ist-Analyse zur Arbeitsqualität für Unternehme
- 6 Wochen Trainingsplan „Vom Walking zum Jogging“
- 2 x Einheiten Personal Coaching lt. Trainingsplan

#### **5. Relaxen statt blockieren:**

**Pauschalpreis: 340 Euro**

- Vortrag „Stressmanagement im Alltag“
- Analyse der Stressoren
- Erarbeitung von Coping-Strategien
- Erarbeitung eines persönlichen Ruhebildes
- 5 x Einheiten Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

#### **6. Taferlklassler in die Rückenschule:**

**Pauschalpreis: 390 Euro**

- Vortrag „Funktionen der Wirbelsäule – Rückenschule“
- Muskelfunktionstest nach Janda
- 10 Wochen Trainingsplan
- 5 x Einheiten Personal Coaching lt. Trainingsplan

**Travel, Sports & Lifestyle Club e.U.**  
**Mag. Steinberger Armin**  
**A-2122 Ulrichskirchen, Schleinbacherstr. 25**  
**Telefon: (+43) 02245/4443 oder 0699/127 01 575**  
**e-mail: office@tslc.at**  
**[www.tslc.at](http://www.tslc.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!  
Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte unser Antragsformular.