

Gesund

maxfitness Gesundheitsstrasse

Firmenfitness

Das Fördern von Selbstheilungskräften in ganzheitlicher Sichtweise.

Ziel ist es Gesundheitsförderung und Gesunderhaltung durch die eigene Person und die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu erreichen!

Krankheit kann nur entstehen, wenn einer der Bereiche, Körper, Geist und Seele, durch Stress und Dysbalancen in ein Ungleichgewicht kommt und dadurch das Immunsystem negativ beeinflusst wird.

Mit verschiedenen Messmethoden und den uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten wird versucht, die Bereiche zu stabilisieren und durch einen persönlichen Bewegungsplan eine ganzheitliche Verbesserung herbeizuführen.

CRS Muskelfunktion Gehirntegration Leistungsanalysen



Gesund

maxfitness Gesundheitsstrasse

Inhalte

METHODE/STATION	INHALTE	ZEIT	PROFESSIONISTEN
CRS HANDSCRENNING	Ist eine Lasermessmethode die über Übersäuerung, Immunabwehr, Stoffumsatz-regulation, Schutz vor oxidativem Stress, mentale Belastbarkeit, Schutz vor infektiösen Prozessen, Bindegewebszustand, allergische Aktivierung, Zellneubildungsprozesse, Zellabbauprozesse und Mikronährstoffbedarf im Körper Auskunft liefert.	10 MIN	THERAPEUT
KINESIOLOGIE/ GEHIRNINTEGRATION	Kinesiologie ist eine Methode, in der die Muskeln als Biofeedback dienen und somit physische Vorgänge im Körper überprüft werden können. Dadurch besteht die Möglichkeit eventuelle Blockaden und Emotionen, die zu Disharmonien in der Energieversorgung und dem Zellstoffwechsel führen, aufzuspüren und zu korrigieren.	20 MIN	GEHIRN- INTEGRATIONS KINESIOLOGIN
LEISTUNGSANALYSE LAKTATSTUFENTEST	Die Anhäufung von Laktat im Blut stellt einen Indikator für die Intensität einer Trainingsbelastung dar. Die Analyse erfolgt auf einem Laufband, Fahrrad- oder Ruderergometer, durch eine stufenmäßig ansteigende Belastung, wird die Herzfrequenz erhöht und eine Laktatmessung und Herzfrequenzmessung durchgeführt. Anhand dieser ermittelten Laktatkurve können optimale Trainingspulswerte errechnet werden.	30 MIN	DIPL. KRANKENPFLEGERIN
MUSKELFUNKTION BEWEGUNGSANALYSE	Ein Muskelfunktionstest/Bewegungsanalyse ist eine Untersuchungs-methode, die über die Kraft einzelner Muskeln oder Muskelgruppen, die eine funktionelle Einheit bilden, und über das Ausmaß von Läsionen peripherer motorischer Nerven Auskunft gibt. Er ermöglicht außerdem die Analyse der Bewegungsabläufe im Körper und zeigt muskuläre Schwachstellen auf.	10 MIN	TRAINER
BLUTBILD	Viele Schwächen, Krankheiten und Mängel, lassen sich erst mit einem Blutbild nachweisen. Am Blutbild erkennt der Mediziner, ob eine Entzündung, Gerinnungsstörung, innere Blutung, Anämie, mangelnder Sauerstoff-transport usw. vorliegen. Das Blutbild wird vorab beim jeweiligen Hausarzt durchgeführt und in der Teststrasse als zusätzlicher Trainingsparameter angewendet.	IM VORFELD	HAUSARZT
BEWEGUNGS- / ERNÄHRUNGSPLANUNG ANALYSE/ ABSCHLUSS GESPRÄCH	Anhand der gewonnenen Werte und Daten, wird speziell an der jeweiligen Schwachstelle angesetzt und ein gezielter Trainingsplan mit folgenden Inhalten erstellt: Die Kinesiologische Balance, Kraft- und Funktionsübungen, Gewichtsmanagement, Ausdauer, Ernährung, Kuren oder Therapien, Regeneration.	30 MIN	MAXIMILIAN KARLSBÖCK
ERFOLGSKONTROLLE	Eine jährige Erfolgskontrolle zeigt die Veränderung im Körper anhand der neuen Messtaten auf.	100MIN	

Team

GF. Maximilian Karlsböck
 DKS Andrea Oberfichtner
 Dipl. Gehirnintegrationskinesiologin
 Silvia Arnreiter
 Mag. Hildegard Plattner
 Astrid Rosensteiner
 Barbara Francke
 Mag. Gregor Sonnberger

Kontakt/Anmeldung

maxfitness Karlsböck KEG
 Firmenfitness
 Outdoorfitness
 Leistungstest's & Analysen
 Gesundheitsstrasse
 Rainerstr 6-8
 A-4020 Linz
Büro
 Semleitenweg 56
 A-4111 Walding
 E-Mail: max@fitnesscoach.at
 Tel: 0043 676 3283601
 Homepage: www.maxfitness.at