



Dipl. Sportwissenschaftlerin univ.

Die Gesund | Entwickler  
Gesundheit mit System  
Petra Eisenbichler [www.gesundentwickler.de](http://www.gesundentwickler.de)

Petra Eisenbichler  
Neureutherstr. 30  
80798 München

Telefon: 0151-14 77 50 77  
E-Mail: [petra.eisenbichler@gesundentwickler.de](mailto:petra.eisenbichler@gesundentwickler.de)  
Internet: [www.gesundentwickler.de](http://www.gesundentwickler.de)

- Referentin und Dozentin im Gesundheitswesen
- Spezialistin für Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Settingbezogene Gesundheitsberatung
- Individuelles Gesundheitscoaching
- Konzeption, Organisation und Durchführung von Workshops und Seminaren zur nachhaltigen Verhaltens- und Lebensstiländerung
- Entwicklung von Gesundheitsförderungs-/Präventionsmaßnahmen für Kinder, Jugendliche, Familien

## Einzelcoaching/Individuelle Beratung

### 1. Individuelle Leistungsdiagnostik mit Testanalyse und persönlicher Trainingsberatung

*Dauer: 90 - 120 min.*

Mit Hilfe dieses Testverfahrens wird Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit analysiert. Somit kann eine sehr individuelle, effektive Trainingsberatung im Ausdauerbereich erfolgen.

#### Beschreibung

- Bei einer stufenweisen Steigerung der Belastung am Fahrradergometer werden kontinuierlich Ihre Pulswerte und Ihre Milchsäurekonzentration im Blut gemessen. Eine programmgesteuerte Auswertung der Ergebnisse ermöglicht anschließend die Festlegung Ihrer persönlichen Belastungsgrenzen und eine Zusammenstellung von Bewegungsempfehlungen zur Verbesserung Ihrer Leistungs- aber auch Regenerationsfähigkeit. Der Fokus der Beratung liegt auf dem Ausbau der sog. Grundlagenausdauer, was eine Optimierung des Fettstoffwechsels zur Folge hat. Dieser Effekt ist von größter Bedeutung hinsichtlich der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ist Grundvoraussetzung für eine adäquate Bewältigung des Alltags.

#### Ziel

- Durch das Analyseverfahren kann die Testperson zukünftig eigenverantwortlich Bewegungsreize im Ausdauerbereich richtig und vor allem zielführend steuern und regulieren.

#### Inklusive pädagogischen Lehrmaterialien



## 2. S3-Check: MFT-Koordinationstest

*Dauer: Kurzversion 20 Minuten - Test, Testanalyse, schriftliches Testergebnis*

*Dauer: Maxiversion: 60 min. - Test, Testanalyse, individuelle Trainingsempfehlungen und Übungen*

Mit Hilfe dieses Testverfahrens werden drei Komponenten (S3) Ihrer Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit analysiert:

### ▪ 1. Stabilität

Ein gut funktionierendes Gleichgewichtssystem bedeutet aktive Verletzungsprophylaxe. Je gleichmäßiger auftretende Kräfte bei höheren Belastungen (z.B. Sprünge, Treppensteigen) im Körper verteilt werden, umso ökonomischer werden Wirbelsäule, Bandscheiben, Sehnen, Bänder und Knorpel belastet.

### ▪ 2. Symmetrie

Eine ausgewogene, symmetrische Verteilung des Körpergewichts sorgt für eine wohl dosierte und damit schonende und funktionelle Wirkung von Kräften auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat. Je besser die Balance, desto geringer das Risiko für die Entstehung muskulärer Dysbalancen.

### ▪ 3. Sensomotorik

Je effizienter das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln, desto besser die Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit des Körpers. Die schnelle Umsetzung nervaler Impulse und Befehle ist wichtig für störungsfreie und gut koordinierte Bewegungsabläufe und somit für eine erhöhte Sicherheit im Alltag und Stabilität bei unvorhergesehenen Ereignissen (z.B. Ausrutschen/Stolpern).

## 3. Individuelles Stabilisations-, Koordinations- und Krafttraining

*Dauer: 60 Minuten*

### Beschreibung

- Analyse muskulärer Schwächen und Defizite, Haltungsanalyse
- Demonstration und Einübung einfacher Trainingsformen, die sich schnell und unkompliziert in den Alltag integrieren lassen

### Inklusive pädagogischen Lehrmaterialien/schriftlichen Übungsempfehlungen

