



im.puls

Personal Training und Coaching

Wer über sich selbst hinaus wachsen will,
braucht einen starken Partner.

**PLANE MIT UNS DEINEN
AUSBRUCH AUS DER
ROUTINE! WIR FÖRDERN
BEWEGUNG, NICHT
STILLSTAND!**

Menschen die Sport treiben, verfolgen ganz individuelle Ziele. Man will Muskulatur aufbauen, Gewicht verlieren, beweglich bleiben, Schmerzen vorbeugen, Stress reduzieren, das Herz- Kreislauf- System stärken, die Leistungsfähigkeit steigern. Man will schneller, weiter und besser laufen, Rad fahren, schwimmen u. v. m.

Wer für seine sportlichen Aktivitäten einen Personal Trainer engagiert, entscheidet sich für ein Maximum an Individualität und damit auch Erfolg. Wir begleiten Sie in einer echten 1 : 1- Situation, egal ob zu Hause, im Institut oder im Freien. Umfassende Leistungsdiagnostik, individuelle Trainingsberatung und -planung sind die Basis für den Erfolg.

INDIVIDUELLE BERATUNG

WIR BERATEN SIE INDIVIDUELL UND AUS- FÜHRLICH ZU EINEM FÜR SIE PASSENDEN TRAINING UND COACHING

Unsere Sportwissenschaftler, Trainings-
therapeuten und Coaches bieten Ihnen
fundierte Analysen, Konzepte und
Methoden um Ihre individuellen Ziele
schneller, einfacher und vor allem gesünder
zu erreichen. Darüber hinaus verhelfen sie
Ihnen zu mehr körperlichem Wohlbefinden
und Lebensqualität.

UNSERE DREI TRAININGS BEREICHE

- PERSONAL TRAINING UND
COACHING
- GRUPPEN TRAININGSIMPULSE
- TRAININGSPLANUNGS- UND
STEUERUNGsimpulse

*Was immer Du tun kannst oder wovon Du träumst fange es an.
In der Kühnheit liegt Genie, Macht und Magie.*

Johann Wolfgang von Goethe

im.puls TRAININGSBEREICHE

PERSONAL TRAINING UND COACHING

Training gibt Stabilität und verbessert die Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Außerdem wird Ihre Körperhaltung dadurch verbessert. Optimale Kraftentwicklung, Kraftentfaltung und Kraftweiterleitung führen zu einer Leistungssteigerung und beugen Verletzungen vor. Für sie ganz individuell und persönlich.

GRUPPEN TRAININGSIMPULSE

Beim Kleingruppentraining mit beschränkter Teilnehmerzahl bieten wir spezielle Trainingsschwerpunkte an . 10 Einheiten a 50 Minuten. 3-5 Personen.

TRAININGSPLANUNGS- UND STEUERUNGsimpulse

Die Analyse Ihres Gesundheitszustandes ist die Grundlage für ein optimales Training. Aufbauend auf den Werten von sportmedizinischer Leistungsdiagnostik und weiteren Diagnoseverfahren entwickeln wir Ihre ganz individuellen Trainingspläne. So garantieren wir Ihnen den bestmöglichen Benefit.

UNSERE DREI TRAININGSBEREICHE

PERSONAL TRAINING UND COACHING

- im.puls individual coaching
- im.puls medizinische Trainingstherapie **103,00 € pro Einheit**
- im.puls SENSOPRO **ab 174,00€ 10er Block**
im.puls SENSOPRO individual
im.puls SENSOPRO medizinische
Trainingstherapie

GRUPPEN TRAININGSIMPULSE

- Funktionelles Beinachsentraining
 - Wirbelsäulentraining
 - Training der Oberen Extremitäten
 - Training der Unteren Extremitäten
 - Athletik und Functional Training
- 266,00€ pro 10er Block**

TRAININGSPLANUNGS- UND STEUERUNGsimpulse

- im.puls train basic **104,00 € / Trainingsplan**
- im.puls train standard **ab 104,00€ / Monat**
- im.puls train advanced **ab 127,00€ / Monat**

PERSONAL TRAINING UND COACHING

im.puls individual coaching (50 Minuten) **103,00€ pro Einheit**
441,00€ 5er Block **777,00€ 10er Block**

- Individuelles Einzeltraining zur Optimierung von Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer
- Trainingsbegleitung um Ihre persönlichen Ziele effektiv umzusetzen
- Rumpfstabilisierung um die Körpermitte zu stärken, Problemzonen zu beseitigen und mehr Stabilität in den Alltag zu integrieren
- Straffung und Flexibilität der Muskulatur um Dysbalancen zu beseitigen
- Egal ob Anfänger, Gesundheits-, Hobby- oder Leistungssportler, die Übungen werden individuell und zweckmäßig auf die jeweilige Person und ihre Bedürfnisse angepasst. Der Grundgedanke „vom Leichten zum Schweren – vom Einfachen zum Komplexen“ spielt im individual coaching eine große Rolle.
- Trainingsfehler können vermieden werden und Sie kommen gesund und fit an Ihre individuellen Ziele.
- Anhand Ihrer Vorgaben und Trainingsziele erarbeiten wir gemeinsam Ihr individuelles Trainingskonzept
- Beispiele: Funktionelles Training (Mobilisation, Stabilisation, Beweglichkeit)
- Komplementär Training (Koordination, Gewandtheit, Lauf-, Sprung-, Wurf-ABC), Athletiktraining

im.puls medizinische Trainingstherapie (50 Minuten) **103,00€ pro Einheit**
441,00€ 5er Block **777,00€ 10er Block**

- Die Medizinische Trainingstherapie (MTT) ist ein gezieltes Ganzkörpertraining zum Zwecke der Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden oder auch als vorbeugende therapeutische Maßnahme. Sie zielt auf Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit ab und kann ergänzend zur klassischen Physiotherapie oder aber auch im Anschluss erfolgen.
- In der MTT werden verschiedenste Trainingsgeräte und Materialien eingesetzt und die speziellen Übungen mit dem Trainingstherapeuten umgesetzt.
- Die MTT findet ein vielfältiges Anwendungsgebiet, z. B. bei verminderter körperlicher Leistungsfähigkeit, Beschwerden des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates, Osteoporose, Übergewicht, chronischen Rückenschmerzen oder auch zur Rehabilitation. Um gesundheitliche Defizite zu verbessern, zu vermeiden oder zu beseitigen, ist sie für jedes Alter geeignet.
- Anhand Ihrer Befunde und Trainingsziele erarbeiten wir gemeinsam Ihr individuelles Trainingskonzept.

PERSONAL TRAINING UND COACHING

im.puls **SENSOPRO individual**

25 Minuten ohne Betreuung

174,00€ 10er Block

im.puls **SENSOPRO medizinische Trainingstherapie**

25 Minuten mit TherapeutIn

362,00€ 10er Block

Hier kommen drei gute Gründe, wieso der Sensopro Luna für dich genau das Richtige ist!

1. Die 4.Säule

Der Sensopro Luna ermöglicht das Training von Koordination, welches die 4.Säule neben Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bildet.

2. Für alle

Der Sensopro Luna ist eine einfache Lösung für alle, zielgruppenpezifische Ansprache und Unterscheidung zwischen „**gesund**“ (Gesundheits-, Breiten- & Freizeitsport) und „**verletzt/ krank**“ (Rehabilitation).

3. Das Video Kit

Der Sensopro Luna ermöglicht ein unabhängiges und individuelles Training mithilfe des Video Kits Super Revolution.

Wir verbessern das Kundenerlebnis mit einer modernen Trainingswelt, besserer Sichtbarkeit und mehr Emotionen ob verletzt oder kerngesund ob unsportlich oder topfit!

GRUPPEN TRAININGSIMPULSE

10 Einheiten á 50 Minuten 3-5 Personen

266,00€ 10erBlock

(Teilnahme nur nach Voranmeldung)

im.puls Funktionelles Beinachsentraining

- Die Beinachse verläuft vom Fuß über das Knie bis zur Hüfte. Bei einer physiologischen Beinachse kann man eine Achse genau durch diese drei Gelenke ziehen, sodass die Gewichtsbelastung beim Stehen, Gehen und bei jeglicher sportlichen Bewegung optimal verläuft. Das Beinachsentraining beinhaltet Übungen (Squats, Einbeinstand, etc. auf labilen Unterlagen) die die entsprechende Muskulatur spezifisch trainieren, um Fehlstellungen entgegenzuwirken, sie zu korrigieren und Schmerzen und Problematiken zu verringern bzw. zu vermeiden.

im.puls Wirbelsäulentraining

- Das Wirbelsäulentraining ist ein Training, bei dem durch gezielte Übungen die Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur gekräftigt und ein gesundheitsorientiertes Haltungs- und Bewegungsmuster wieder erlernt werden sollte. Das primäre Ziel ist, das Entstehen von Rückenbeschwerden zu vermeiden und bereits bestehende Beschwerden zu beseitigen.

im.puls Training der Oberen Extremitäten

- Die Arme und Hände stellen unsere Verbindung zu unserer Umwelt dar. Ganz selbstverständlich greifen wir nach Gegenständen, drehen das Lenkrad im Auto und tragen Gegenstände von A nach B. Ziel dieser Trainingseinheit ist es, dass unsere „Alltags-helfer“ mehr Kraft und Beweglichkeit erlangen und muskuläre Dysbalancen und/oder Gelenksproblematiken präventiv vermieden bzw. beseitigt werden.

GRUPPEN TRAININGSIMPULSE

10 Einheiten á 50 Minuten 3-5 Personen

266,00€ 10erBlock

(Teilnahme nur nach Voranmeldung)

im.puls Training der Unteren Extremitäten

- Die Beweglichkeit und muskuläre Koordination der Hüft-, Knie-, und Sprunggelenke sind für das Sitz-, Bück-, Steh- und Gehverhalten sehr wichtig. Durch mangelnde Beweglichkeit und Kraft erhöht sich das Sturzrisiko. Ziel dieser Trainingseinheit ist es, dass unsere Beine und Füße mehr Kraft und Beweglichkeit erlangen und muskuläre Dysbalancen und/ oder Gelenksproblematiken präventiv vermieden bzw. beseitigt werden.

im.puls Athletik und Functional Training

- Athletik Training und Functional Training steht für ein Training der motorischen Fähigkeiten Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer. Gleichzeitig sorgt es für eine Verbesserung von Bewegungskoordinationen und Sensomotorik. Der ganze Körper wird abwechslungsreich und intensiv mit funktionellen Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körper, Lauf- und Sprungelementen und Übungen mit verschiedenen Klein-geräten, welche kreative und funktionelle Trainingsformen erlauben trainiert.
- Es kann jede bzw. jeder, unabhängig vom Ausgangsfitnessniveau teilnehmen, da die Form des Trainings eine individuelle Belastung zulässt. Neben den verschiedenen Übungsvarianten (leicht, mittel, schwer) können Widerstände und Gewichte, sowie auch die Geschwindigkeit zur Dosierung der Belastung verändert werden.
- Immer mehr Breitensportler aus unterschiedlichen Sportarten nutzen unter anderem das Athletik Training und Functional Training, um durch den Ausbau der athletischen Fähigkeiten das Verletzungsrisiko beim Training und/oder Wettkampf zu reduzieren.

TRAININGSPLANUNGS- UND STEUERUNGSPULSE

im.puls **train basic**

- Ideal für: Einsteiger und Wiedereinsteiger
- Erstellung persönlicher Trainingsziele
- Beratung und Trainingsempfehlung
- Ausarbeitung eines individualisierten Trainingsplan für 8 Wochen

104,00€ pro Trainingsplan

im.puls **train standard**

- Ideal für: Einsteiger, Wiedereinsteiger, Breiten- und Gesundheitssportler, Gewichtsmanagement
- Im.puls train standard beinhaltet die wichtigsten Optionen für einen sicheren und erfolgreichen Einstieg in die Trainingsplanung und Steuerung
- Umfangreiche Anamnese
- Individuelles Bewegungsprogramm (Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit)
- Trainingsdokumentation (Tagebuch, Trainer Info)
- Trainingsplan online Account & Smartphone App

Preise pro Monat und Laufzeit 6/ 9/ 12 Monate 115,00€/ 111,00€/ 104,00€

Impuls **train advanced**

- Ideal für: ambitionierte Hobby- und Leistungssportler, Athleten, die regelmäßig an Wettkämpfen teilnehmen
- im.puls train advanced beinhaltet alle Optionen für eine sichere und erfolgreiche Trainingsplanung und Steuerung
- Umfangreiche Anamnese
- Individuelles Bewegungsprogramm (Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit)
- Individuelles Trainingskonzept (Jahresplanung)
- Wettkampfplanung und Periodisierung
- Trainingsdokumentation (Tagebuch, Trainer Info)
- Statistik über Bewegungsprogramm (Soll-/ Ist-Vergleich)
- Trainingsplan online Account & Smartphone App

Preise pro Monat und Laufzeit 6/ 9/ 12 Monate 150,00€/ 139,00€ / 127,00€



WO SIE UNS ERREICHEN

Individuelle Behandlungs- und Beratungstermine nach Vereinbarung

++43 463 56117

office@impulsinstitut.at

www.impulsinstitut.at

Koschatstrasse 20 - 9020 Klagenfurt

