



propriozeptives training

Propriozeptives Training bildet einen Schwerpunkt meiner Tätigkeit und geht mit der Kräftigung der Tiefenmuskulatur einher.

Damit verbessert man die Tiefensensibilität und die reflektorische Muskelaktivität, die der koordinativen Kontrolle des Körpers dient. Diese Trainingsmethode, bei der unter anderem mit Gleichgewichtsübungen gearbeitet wird, hat sich im Spitzensport und in der Therapie bewährt.

Mittlerweile ist propriozeptives Training im Wirbelsäulentraining, im Krafttraining aber zum Beispiel auch im Marathontraining als Überlastungsprophylaxe für Gelenke nicht mehr wegzudenken.

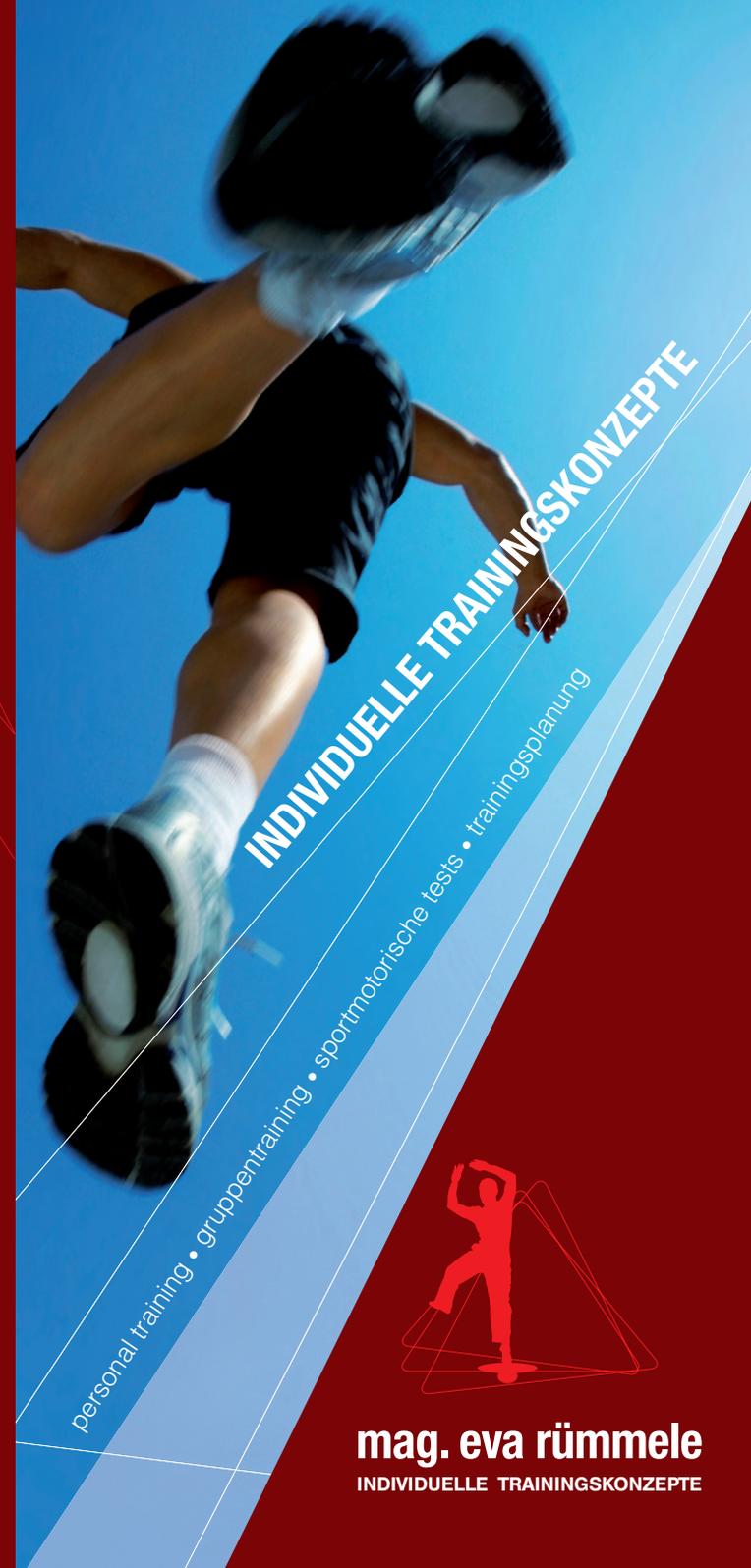


mag. eva rümmele
INDIVIDUELLE TRAININGSKONZEPTE



mag. eva rümmele
sportwissenschaftlerin

leo slezakgasse 6/1/1
1180 wien (eingang theresiengasse)
telefon: +43 650 433 13 20
e-mail: eva.ruemmele@gmx.at



INDIVIDUELLE TRAININGSKONZEPTE

personal training • gruppentraining • sportmotorische tests • trainingsplanung



mag. eva rümmele
INDIVIDUELLE TRAININGSKONZEPTE



sporttherapie • gesundheitssport • freizeitsport • leistungssport



individuelle trainingskonzepte:

- **gegen Rücken- und Wirbelsäulenprobleme**
- **zum Abbau von Stresserscheinungen**
- **zur Stärkung des Immunsystems**
- **für Hobbysportler**, die ein bestimmtes Ziel vor Augen haben
- **für Leistungssportler**, denen der letzte Schliff fehlt
- **für ältere Personen**, die sicherer durch den Alltag gehen wollen
- **als Verletzungsprophylaxe**
- **zum Muskelaufbau vor Operationen**
- **zum Weitertrainieren nach der Physiotherapie**
- **für Frauen nach der Geburt**
- **zur Technikverbesserung** in einer bestimmten Sportart
- **zur Gewichtsoptimierung**

angebote

Personal Training

(1 Erstgespräch, 1 Einführungseinheit)

€ [REDACTED]

Personal Training (weiterführend)

€ [REDACTED]

10er Block/Personal Training

€ [REDACTED]

10er Block/Gruppe

€ [REDACTED]

Gruppengröße (max. 5 Personen)

Gruppentraining siehe Plan

6-Wochen Trainingsplan (erstmalig)

€ [REDACTED]

6-Wochen Trainingsplan (weiterführend)

€ [REDACTED]

sportmotorische tests

Koordinationstest

Ausdauerstest mit Laktatbestimmung und Bestimmung der VO₂ max

(Durchführung Prof. Dr. W. Reiterer, www.prof-reiterer.at)

Muskelfunktionstest (Kraft, Beweglichkeit)

weitere angebote

- **Wirbelsäulentraining**
- **Beckenbodentraining**
- **Krafttraining inklusive Kräftigung der Tiefenmuskulatur** (Propriozeptives Training)
- **Koordinationstraining**
- **Sporttherapie auf Anfrage**
- **Mountainbike Techniktraining**
- **Techniktraining in sonstigen Sportarten** (auf Anfrage)



