

# Sportberatung

**Leben heißt bewegen** ... denn Bewegung und Lebensqualität sind untrennbar miteinander verbunden.

Viele Alltagsprobleme wie Übergewicht, zu hoher Blutdruck, zu hohe Cholesterinwerte und Diabetes, aber auch Müdigkeit und Konzentrationsfähigkeit können durch regelmäßiges Training positiv beeinflusst werden.

Bewegung soll aber auch Spaß und Freude vermitteln. **Richtiges Training kann wie ein Medikament wirken und sollte daher auch sorgfältig dosiert werden.**

- Falsch ist die Annahme, dass ein Training umso besser wirkt, je intensiver und erschöpfender es ist

Go well ist eine österreichweite Bewegung, die auf einem Ausbildungsprogramm des Instituts

für medizinische und sportwissenschaftliche Beratung (IMSB) aufgebaut ist. Der go well Fitness-Coach muß Theorie und Praxis im Bereich Trainingslehre, Trainingsmethode, Physiologie und Ernährung absolvieren (mit abschließender Prüfung )

Damit ist eine umfassende Beratung von gesundheitsorientierten Freizeitsportlern möglich und für all jene , die durch gezielte Bewegungsprogramme ihre Lebensqualität verbessern möchten.

*Ich freue mich auf ein Gespräch mit Ihnen*

Fitness-Coach der Wiestal-Apotheke

Apothekerin Mag.pharm. Claudia Pesta

PKA Andrea Essl

(Terminvereinbarung für Trainingpläne nötig)