



Vitalseminare

individuell und nachhaltig

Dr. Sabine Bau

Pestalozziallee 12 - 97941 Tauberbischofsheim

Tel.: (09341) 84 83 63 - info@sabine-bau.de





Tipps und Tricks
zur Gesundheitsförderung –
von den Profis lernen.



Individuelle, persönliche Betreuung
auf dem Gelände des Olympiastützpunktes
in Tauberbischofsheim.

Auf zur Bestform!

individuelle Vitalseminare

Als Fachärztin für Orthopädie mit Zusatzbezeichnung Sportmedizin bringe ich SIE und Ihre Mitarbeiter oder Kunden in Bestform!

Dr. Sabine Bau

Auf 445 m² Räumlichkeiten steht die modernste technische Ausstattung für Diagnostik zur Verfügung, z. B. Ergometer, Videokamera, Balance-X, Isokinetik. Zusätzlich ist eine Vicardio- und Revlotron-Nutzung möglich. Neben Mehrzweckhalle, Fitness- und Kraftraum, Schwimmbad und Sauna gibt es auch einen Seminarraum für die Theorie-Vermittlung.

Die Seminare bestechen durch hervorragende Qualität und durch ihre Nachhaltigkeit. Das Leistungsspektrum der Vitalseminare umfasst verschiedene Module (siehe nebenstehende Tabelle), die individuell und in Absprache mit Ihnen zusammengestellt werden.

Das VitalCentrum – Bewegen, Leben, Genießen

Geprägt durch die tägliche Betreuung der Spitzensportler des Olympiastützpunktes, bei der das VitalCentrum in kürzester Zeit optimale Therapieergebnisse erzielen muss, ist es wichtig, fundiert und effizient zu arbeiten.

Das Leistungsspektrum umfasst unter anderem die Bereiche Physiotherapie, Rehabilitation und Prävention.

Vital

Centrum



Entspannung und Regeneration sind als Ausgleich wichtig.

Die Anleitung zur Selbstständigkeit steht im Vordergrund.

Seminarmodule

Diagnostik

- allgemeine Fitnesstests
- Leistungsdiagnostik auf Ergometer oder als Feldtest mit Laktatbestimmung
- Blutentnahme und Bestimmung verschiedener Risikoprofile
- orthopädische Untersuchung

Bewegung

- Theorie und Praxis des Ausdauer-/Krafttrainings
- Bewegungslehre
- Erstellung von Trainingsplänen

Ernährung

- Ernährungsprofil
- Beratung bei Ernährungsumstellung

Geist

- Regenerations-/Entspannungstechniken
- mentales Training
- Stressmanagement

Die individuelle Beratung und die Anleitung zur Selbstständigkeit stehen im Vordergrund!

Lassen SIE sich in Bestform bringen:

Tel.: (09341) 84 83 63

E-Mail: info@sabine-bau.de

www.sabine-bau.de