

# Mag. Esther Ebner, IM FRAUENZIMMER

Dein Körper(wohl)gefühl ist Grundvoraussetzung für Energie, Klarheit, Kraft & intuitive Entscheidungen.

Körper(wohl)gefühl ist Körpervertrauen und Wohlgefühl.

In stressigen und herausfordernden Zeiten ist es umso wichtiger auf die körperlichen Ressourcen zu achten. Das gelingt am besten mit einem gezielten und ganzheitlichen Körpertraining, das auf die eigenen Bedürfnisse und Zeitressourcen abgestimmt ist.

Anbieterqualifikation: Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Prävention

Lebens- und Sozialberaterin Yogalehrerin & Motopädagogin

Partnerangebot ab	180,00 Eur
abzügl. SVS Gesundheitshunderter*	-100,00 Eur
Ihre Kosten ab	80,00 Eur





# 🔪 1:1 Training & Beratung für Frauen

ab 375,00 Eur

## Zielgruppe:

Frauen, die in privaten und beruflichen Herausforderungen die körperliche Gesundheit gezielt und langfristig stärken und erhalten möchten.

# Leistungen:

- > 5 Einheiten à 60 Minuten.
- Erstgespräch, Ist-Analyse, Bedarfserhebung.
- Individuelle Körperübungen zur Kräftigung, Entspannung, Stabilisierung und Beweglichkeit.
- Trainingsplan abgestimmt auf die persönlichen Ziele und Bedürfnisse.
- Aschluss-/Kontrollgespräch.

5er-Block: 375 Euro 10er-Block: 700 Euro



# 🔪 Das Intensivtraining für Frauen

880,00 Eur

## Zielgruppe:

Das Intensivtraining ist für Frauen, die in 3 Monaten ihre körperliche Kraft, Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und innere Stabilität mit persönlicher Betreuung und hoher zeitlicher Flexibilität stärken wollen.

## Leistungen:

- Der ganzheitliche Check-Up für Frauen à 60 Minuten mittels Fragebogen und Tests für Beweglichkeit und Kraft, Stressbelastung und Schlaferholung.
- 6 Einheiten à 60 Minuten alle 2 Wochen.
- Individualisierter Trainingsplan für zuhause.
- > Zwischen den Einheiten gibt es aufgezeichnete Übungen, Anleitungen und persönliche Motivation und Inspiration.
- > Kontoll-/Abschlussgespräch à 45 Minuten.

**Dauer:** 3 Monate Dauer



# 🔍 Der ganzheitliche CHECK-UP für Frauen

180,00 Eur

### Zielgruppe:

Frauen, die in hohen Belastungs- und Stressphasen die körperliche Gesundheit unterstützen möchten.

### Leistungen:

- Erstgespräch/Bedarfserhebung inkl. Trainingsplanerstellung à 60 Minuten:
  - Analyse des IST-Zustandes: körperliche Kraft, Beweglichkeit, Verspannungen, Ungleichgewicht im Körpersystem.
  - ) Im Check-Up wird auch der Umgang mit Stress und die Qualität der Schlaferholung mittels Fragebogen erhoben.
  - > Wir definieren den Scherpunkt und die Körperübungen für den Trainingsplan.
- > Kontroll-/Abschlussgespräch à 45 Minuten:
  - Im zweiten Termin besprechen und messen wir den Fortschritt und passen gegebenenfalls die Körperübungen an.
  - > Zwischen beiden Einheiten wird selbständig nach dem Trainingsplan trainiert.
  - Die zweite Einheit wird nach 6 Wochen durchgeführt.

### Inhalt:

> 2 Termine innerhalb 6 Wochen plus ein Trainingsplan mit individualisierten Übungen.

# Im Frauenzimmer - Mag. Esther Ebner

Tel: 0699 116 800 80 5600 St. Johann im Pongau Buchsteinersiedlung 5 Web-Adresse: www.imfrauenzimmer.at

Email-Adresse: esther@imfrauenzimmer.at

\*) Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVS 100 Euro refundiert. Beantragen Sie Ihren Gesundheitshunderter gleich <u>online</u> oder schriftlich mit dem <u>Antragsformular</u>.

SVS-Kooperations-Partner-Nr: P-9723