

## Einladung zum „Tag der offenen Tür“

### Wir öffnen unsere Pforten und bringen Sie in Form

#### Bewegung – Therapie – Medizin!

Bei uns finden Sie eine **effiziente** und **zielgerichtete** Betreuung für Menschen, die ihren Lebensstil **bewusst** ändern, ihre Fitness **nachhaltig** erhöhen oder ihr Gewicht **aktiv** stabilisieren wollen.

An unserem „Tag der offenen Tür“ haben Sie die Gelegenheit, unser Team kennen zu lernen und sich gleichzeitig über interessante Themen zu informieren!

Machen Sie sich ein Bild über unser umfangreiches Angebot und probieren Sie gleich selbst die ersten gesundheitsfördernden Maßnahmen aus.

#### Wann?

Am Samstag, 12. Mai von 10:00 bis 19:00 Uhr

#### Wo?

in-Form Aktivzentrum auf der Mariahilfer Straße 64/DG, 1070 Wien

#### Unser Programm:



Vorträge	
10:30	Mentale Fitness
12:00	Fit am Arbeitsplatz
13:30	Biofeedback im Stressmanagement
15:00	Sport als Medizin
16:30	Raus aus der Zuckerfalle
18:00	Mythos Fettverbrennung

Rahmenprogramm
Massage
Biofeedback
Mobilisationsgymnastik
Spirometrie Demonstration
Körperfettanalyse
Kraft & Koordination
Koordinationstest

#### Informationen:

Das genaue Programm und weitere Informationen finden Sie unter [www.in-form.at](http://www.in-form.at).

Wir bitten um **Anmeldung** zu den einzelnen Veranstaltungen: [office@in-form.at](mailto:office@in-form.at) oder 0650/6488718.

Die Veranstaltung und das gesamte Angebot ist kostenlos – um eine freie Spende würden wir uns jedoch sehr freuen.

**in-formiert**

**Veranstaltungskalender:**

	<i>Vorträge</i>	<i>Therapie*</i>	<i>Aktiv</i>
10:00			
10:30	Mag. Simon Brandstätter "Mentale Fitness"	Edit Tovari "Massage zum Kennenlernen"	
11:00			Stephanie Killmann "Mobilisationsgymnastik"
11:30		Mag. Ina Weingartner-Stefan "Biofeedback Stressanalyse "	
12:00	MMag. Walter Kraus "Fit am Arbeitsplatz"		Maximilian Walter "Kraft & Koo"
12:30		Mag. Ruth Fiedler "Körperzusammensetzung mittels BIA"	
13:00			Stephanie Killmann "Mobilisationsgymnastik"
13:30	Mag. Ina Weingartner-Stefan " Biofeedback - Einsatz in Training und Therapie"		
14:00		Edit Tovari "Massage zum Kennenlernen"	Maximilian Walter "Kraft & Koo"
14:30			
15:00	Dr. Doris Knibbe "Sport als Medizin"	Mag. Ina Weingartner-Stefan " Biofeedback Stressanalyse "	Stephanie Killmann "Mobilisationsgymnastik"
15:30			
16:00			Maximilian Walter "Kraft & Koo"
16:30	Mag. Ruth Fiedler "Raus aus der Zuckerfalle"	Dr. Doris Knibbe "Vorführung eines Leistungstests mittels Spiroergometrie"	
17:00			Stephanie Killmann "Mobilisationsgymnastik"
17:30		Mag. Ruth Fiedler "Körperzusammensetzung mittels BIA"	
18:00	MMag. Walter Kraus "Mythos Fettverbrennung"		Maximilian Walter "Kraft & Koo"
18:30			
19:00			

\* Einzeltermine! Teilnahme nur mit Anmeldung möglich (office@in-form.at oder 0650/6488718)

- **Mentale Fitness**  
Sportpsychologische Fertigkeiten und Methoden helfen Ihnen, sich im Sport, aber auch in der Arbeit deutlich zu verbessern und Leistungssteigerungen durch mentale Fitness zu erzielen!!
- **Fit am Arbeitsplatz**  
Zu einem ergonomischen Arbeitsplatz gehören zur Gesundheitsförderung auch angemessene Pausen und abwechselnde Tätigkeiten. In diesem Vortrag bekommt man Ideen, wie man den Arbeitsalltag mit kurzen Bewegungspausen bereichert und so die Aufnahmefähigkeit und Produktivität den ganzen Tag lang auf hohem Niveau hält.
- **Biofeedback im Stressmanagement**  
Wie reagiert unser Körper auf Ärger, Angst oder Stress? Wie reagiert er im Zustand der Regeneration? Biologische Signale wie Herzfrequenz, Atmung oder Muskelspannung werden gemessen und zeitgleich am Computerbildschirm dargestellt. Biofeedback schult somit die Körperwahrnehmung. Durch das Bewusstmachen innerer Körpervorgänge können wir lernen, diese gezielt zu beeinflussen – entweder mit Biofeedbacktraining allein oder in Kombination mit anderen Entspannungstechniken, mentalen Strategien, Imaginationen etc.
- **Sport als Medizin**  
Leistungssteigerung auf Rezept  
Körperliches Training: Ein effektives Medikament ohne Nebenwirkungen! Ausdauer- und Krafttraining zur Vorbeugung und Therapie von Erkrankungen
- **Raus aus der Zuckerfalle**  
Wie Sie mit einer ausgewogenen Ernährung im Sinne von metabolic balance® Ihre Heißhungerattacken besiegen und dabei die Kilos nur so purzeln!
- **Mythos Fettverbrennung**  
Mancher Irrglauben verankern sich über Jahrzehnte in unseren Köpfen. Auch zum Thema Ernährung und Bewegung gibt es viele Mythen - Wir präsentieren sehr kompakt und verständlich, wie es in Wirklichkeit ist.
- **Massage zum Kennenlernen**  
Organbehandlung: Schwerpunkt Magen-Darm-Trakt -> Mobilisation, bessere Aufnahme der Nährstoffe, Verdauungsbeschwerden, leichteres Bauchgefühl.  
Massagen, Ohrakupunkturmassage:  
Wirbelsäulenbeschwerden, Muskelverspannungen, Kopfschmerzen.  
Cranio-Sacrale Therapie: Tiefenentspannung - der Körper bekommt die Möglichkeit sich selbst zu heilen.  
Akute, chronische, diffuse Beschwerden und Verspannungen.
- **Biofeedback Stressanalyse**  
Mit einem Biofeedbackgerät wird die Reaktion des Körpers auf unterschiedliche Stressoren erfasst. Gemessen werden: Muskelspannung, Atemaktivität, Pulsfrequenz, Handtemperatur, Durchblutung und Hautleitwert. Eine erhöhte oder verminderte Aktivität dieser Körperfunktionen gibt Aufschluss über die Entspannungsfähigkeit der Person und dient der Feststellung von Risikofaktoren und Ressourcen. Aufgrund der Ergebnisse können Trainingsempfehlungen für verschiedene Stressbewältigungsstrategien gegeben werden.
- **Körperzusammensetzung mittels BIA**  
Eine sogenannte Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA) gibt ein genaues Bild über die Zusammensetzung Ihres Körpers in Punkto Wasserverteilung, Muskel- und Fettmasse. Die erhobenen Daten werden in Bezug auf Ernährungszustand, Trainingszustand, Körperbau und Gesundheitsrisiken automatisch analysiert.
- **Vorführung eines Leistungstests mittels Spiroergometrie**  
Wir ermitteln die exakte Leistungsfähigkeit und die Schwellenbereiche für ein wirksames und sicheres Training. Davon profitieren Gesundheitsbewusste, Hobbysportler und leistungsorientierte Sportler.
- **Mobilisationsgymnastik**  
Ist ein aktives Programm das vor allem aus Beweglichkeits-, Kraft-, und Koordinationselementen besteht. Es dient als Unterstützung zum Erhalt, Wiedererlangen oder Verbessern des Bewegungsapparates und kann sowohl von jung und alt, Sportler und Nicht - Sportler genutzt werden.
- **Kraft & Koo**  
Im Rahmen eines Zirkeltrainings werden die Elemente Kraft und Koordination so zusammengeführt, dass man für den Alltag das Beste aus dem Training mitnimmt. Kurz und knackig!