

Sport Performance Boost

Mit High Performance Training zur Leistungssteigerung



Eine Kooperation von

VIVAMAYR
Medical Health Resort Altaussee

HOLDHAUS  **NORD**
DIE LEBENSQUALITÄTS-STEIGERER



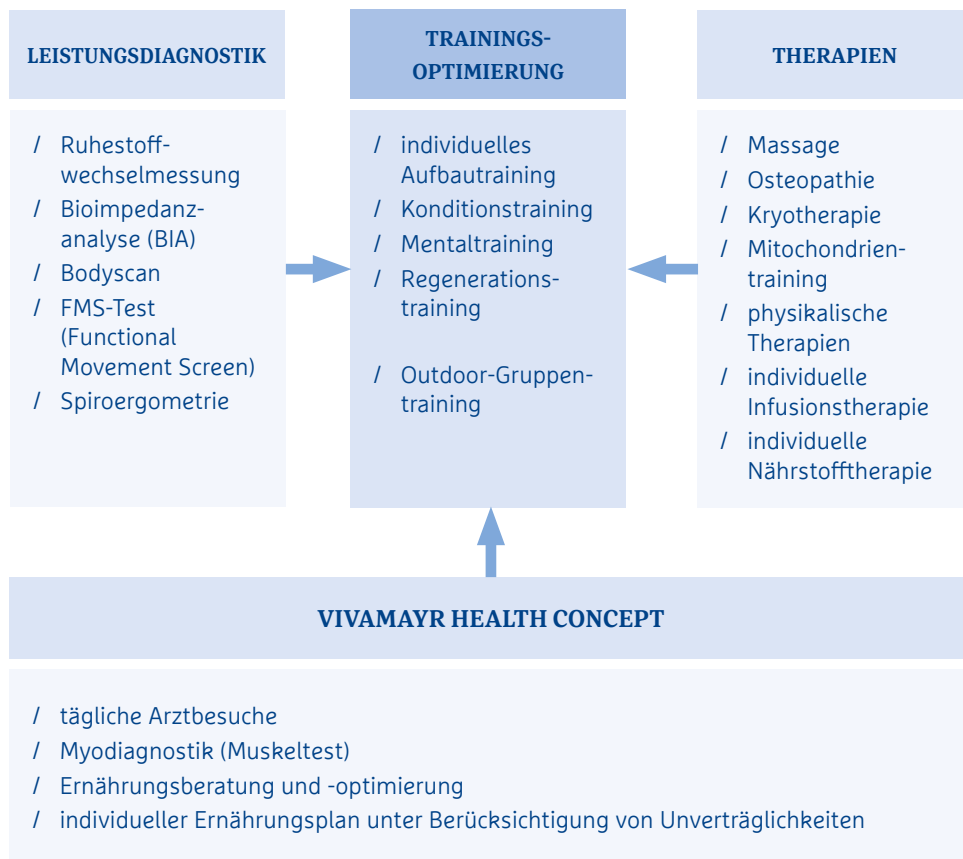
Leistung steigern mit VIVAMAYR Sport Performance Boost

FIT DURCH REGENERATION & PRÄVENTION

Mit dem neuen 10-tägigen VIVAMAYR Sport Performance Boost Programm steigern Sie mit unseren Experten Ihre sportliche Leistungsfähigkeit und erlangen Sie langfristige Gesundheit durch das VIVAMAYR Health Concept. Mit diesem Programm können wir Ihre Defizite feststellen und ausbessern, sodass Ihr Körper regeneriert, zu optimaler Gesundheit findet und mit viel Energie eine höhere Performance erreicht. Das alles mit Fokus auf Individualität – unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Unverträglichkeiten, Bedürfnisse und Ziele.

SPORT PERFORMANCE BOOST

Programmaufbau



Leistungssteigerung

VIVAMAYR HEALTH CONCEPT

Das VIVAMAYR Health Concept bildet die Basis des Sport Performance Boost Programmes. Damit werden die wesentlichen Voraussetzungen für eine nachhaltige sportliche Leistungsfähigkeit geschaffen, durch:

- / Feststellung von Unverträglichkeiten
- / Reaktivierung der Selbstheilungskräfte
- / Abbau versteckter Entzündungen
- / verbesserte Leistungsfähigkeit der Organe

Ergänzend zum VIVAMAYR Health Concept wird durch eine gezielt zusammengestellte Auswahl an Leistungsdiagnostik der Istzustand der Ausdauerleistungsfähigkeit festgestellt. Ausgehend von dem Ergebnis der 24-h Herzvariabilitätsmessung (HRV) werden in Kombination mit den leistungsdiagnostischen Parametern die Trainingsplanung, Trainingskontrolle und Wettkampfplanung ermittelt. Die Auswertung der HRV-Messung wird von den Experten von Holdhaus & Nord durchgeführt.

Teil der Trainingsoptimierung ist die gezielte individuelle Vorbereitung, um die festgestellten Leistungspotentiale zu realisieren. In den mehrstündigen Outdoor-Gruppentrainings werden die Potentiale abgerufen und getestet: Dort setzen Sie um, was Sie in der Trainingsoptimierung festgestellt und erlernt haben.

Danach folgt ein gezieltes Regenerationstraining. Die vielseitigen, individuell verordneten Therapien wie Massage, Osteopathie, Kryotherapie (Kältekammer mit -110°C), Mitochondrientraining (Höhentraining) oder physikalische Therapien unterstützen gezielt den Prozess der Leistungssteigerung. Die Infusionstherapie hilft Ihnen zusätzlich, Nährstoffdefizite auszugleichen.

Einen wesentlichen Teil nimmt hierzu die von Ihrem Arzt individuell verordnete Diät ein.

Für wen ist das Sport Performance Boost Programm geeignet?

Das Performance Boost Programm richtet sich an alle ambitionierten Hobbysportler/innen, Leistungssportler/innen sowie an alle, die ihre Leistung nachhaltig steigern wollen. Basis für die Leistungssteigerung sind das zu 100 % individualisierte VIVAMAYR Health Concept und die professionelle Leistungsdiagnostik.

SO FÜHLT SICH IHR NEUER LEBENSSTIL AN

regeneriert &
energetisiert

gesund, stark &
dynamisch

motiviert &
leistungsfähig

entgiftet &
vital

Ziele nachhaltig erreichen

Das Ziel des Sport Performance Boost Programmes ist, Verbesserungspotentiale des Körpers zu identifizieren und darauf aufbauend die sportliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Die durch die Darmreinigung verbesserte Nährstoffaufnahme führt zu einer rascheren und umfangreicheren Regeneration. Auch das Verletzungsrisiko wird durch bessere und individuell angepasste Nährstoffversorgung minimiert. Zusätzlich wird mit dem Sport Performance Programm die mentale Stärke verbessert. Denn über die Darm-Hirn-Achse hat der Gesundheitszustand des Darmes einen maßgeblichen Einfluss auf die psychische Verfassung und Stärke. Ihr individualisiertes Trainingskonzept wird Ihnen schließlich helfen, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen.

Der Ablauf



* optional

Direkt nach der Buchung bekommen Sie von uns eine HRV-Messung mit Rücksendetikett zugeschickt. Das Ergebnis wird dann zu Beginn Ihres Aufenthaltes im VIVAMAYR Medical Health Resort Altaussee von den Experten von Holdhaus & Nord analysiert und in einer Online-Beratung besprochen. Aus der Analyse ergeben sich Ihre individuellen Potentiale.

Optional bieten wir auch eine zusätzliche Vorab-Labordiagnostik, die 2–4 Wochen vor der Anreise durchgeführt werden sollte. Wir senden Ihnen auf Wunsch Lab Kits für Blut- und Stuhlanalysen zu, die Sie dann mit einem Rücksendetikett an unser Labor senden.

Bereits bei der Erstuntersuchung können Sie dann die Ergebnisse mit Ihrem VIVAMAYR Arzt besprechen. Während des Sport Performance Boost Programms folgen weitere Tests.

Mit VIVAMAYR Postcare bieten wir eine weitere Betreuung optional an, um die Leistungssteigerung auch zu Hause zu garantieren. Dazu zählen Trainingscoaching, Arztkonsultation, und Ernährungsberatung. Dabei erfahren Sie, wie Sie sich langfristig optimal ernähren, Ihren Körper mit den korrekten Nahrungsergänzungsmitteln versorgen und Ihre neu gewonnene körperliche Leistungsfähigkeit somit langfristig bewahren.

Ihre Therapien

Der stetige Austausch mit Ihrem behandelnden Arzt und betreuenden Sportwissenschaftler gewährleistet für Sie einen optimalen Therapie- und Performance-Erfolg. Die Basis bilden neben der ärztlichen und sportwissenschaftlichen Betreuung auch diagnostische Verfahren, regenerative Behandlungen und Ernährungsberatung.



ÄRZTLICHE BETREUUNG

Am Beginn steht eine umfassende klinische Untersuchung, damit Ihr Arzt ein ganzheitliches Bild Ihres aktuellen Gesundheitszustandes und Ihrer individuellen Unverträglichkeiten erhält. Auf Basis dieser Untersuchung erhalten Sie auch Ihren individuellen Ernährungsplan.



ERNÄHRUNGS- BERATUNG

Ein zentrales Element ist die konsequente Einhaltung Ihrer persönlichen Ernährungsrichtlinien. Mögliche Lebensmittelunverträglichkeiten werden in der intensiven Therapie bei VIVAMAYR berücksichtigt. Ein persönlicher Ernährungsplan hilft bei der Erreichung Ihrer Fitnessziele und der Integration der optimalen Ernährung in den Alltag.



ENTGIFTUNG DES KÖRPERS

Die Ausleitung von Giftstoffen zur Entlastung des Stoffwechsels führt zu mehr Energie und Vitalität und steuert gleichzeitig Krankheiten und Verletzungen entgegen.



LEISTUNGS- DIAGNOSTIK

Bereits vor dem Programm und an den ersten Tagen Ihres Aufenthaltes werden Sie von dem Experten-Team von VIVAMAYR auf Ihren aktuellen Gesundheitszustand getestet.



BEWEGLICHKEIT & FITNESS

Mit gezielten bewegungstherapeutischen Einheiten werden Blockaden im Bewegungsapparat und falsche Bewegungsmuster korrigiert. Ihr individuelles Trainingsprogramm verhilft Ihnen langfristig zu Ihrem persönlichen Fitnessziel.



REGENERATION & AKTIVIERUNG

Massagen, Kältekammer, Sauerstofftraining (IHHT) oder auch De-tox-Wickel unterstützen Ihren Körper nicht nur in der Regeneration, sondern fördern auch die Zellerneuerung, kurbeln den Stoffwechsel an und aktivieren damit die Selbstheilungskräfte.



MENTALE STÄRKE

Neben der körperlichen Reinigung spielt auch das emotionale Entgiften eine wichtige Rolle für Ihre langfristige Gesundheit. Mentalcoachings unterstützen Sie zudem dabei, Ihre Fitnessziele stressfrei zu erreichen.



Ihr individueller Tagesablauf

Auf der Grundlage der in der Leistungsdiagnostik durchgeführten Tests sowie die durch die VIVAMAYR Ärzte und Sportwissenschaftler festgestellten Optimierungspotentiale wird ein exakt auf Sie abgestimmtes Therapie- und Sportprogramm entwickelt. Dabei lässt das Performance Boost Programm auch Platz für individuelle Therapien, je nach Bedürfnis und Notwendigkeit. Die empathische Betreuung durch unsere medizinischen Mitarbeiter hilft Ihnen dabei auf Ihrem persönlichen Weg zum idealen Gesundheits- und Fitnesszustand.



Ihr persönlicher Therapieplan setzt sich zusammen aus Leistungsdiagnostik, Trainingsoptimierung, Therapien des Sport Performance Boost Programmes sowie Ihren individuellen Therapien und Outdoor-Gruppentrainings. Wesentliche Bestandteile sind ebenso der tägliche Austausch mit Ihrem behandelnden Arzt sowie der individuell auf Sie zugeschnittene Ernährungsplan. Der Fokus wird während des 10-tägigen Programmes unterschiedlich gelegt:

Mittwoch - Freitag: Fokus auf Leistungsdiagnostik und Trainingsoptimierung

Ab Samstag: Fokus auf Outdoor-Trainings und Rehabilitation

Vor der Abreise: Vorbereitung auf die nachhaltige Weiterführung des Programmes

Das Programm im Detail

MEDIZINISCHE LEISTUNGEN

- / Ärztliche Anfangsuntersuchung
- / Funktionelle Myodiagnostik
- / Ärztlich manuelle Bauchbehandlungen
- / Ärztliche Abschlussuntersuchung
- / Ernährungsberatung
- / Kurausleitung

Diagnostik

- / Säure-Basen-Mineralstoffanalyse
- / Freie Radikale und biolog. antioxidatives Potential
- / Urinuntersuchung
- / Ruhestoffwechsellmessung
- / Körperimpedanzanalyse (BIA)
- / Bodyscan
- / Spiroergometrie

Trainingstherapie

- / Atemtraining
- / Bewegungstraining
- / Gruppenkurse
- / Gruppenaktivitäten
- / Kryotherapie
- / Hypoxietraining
- / Mentaltherapie
- / Massage

LEISTUNGEN HOLDHAUS & NORD

- / HRV-Messungen
- / Laktat-Test
- / Körpervermessung
- / individueller Trainingsplan

INDIVIDUELLE THERAPIEN

Zusätzlich können Sie weitere Therapien auswählen, je nach Arztkonsultation und individuellem Bedürfnis. Der Programmpreis richtet sich nach den tatsächlichen Therapien.

Programmkosten exkl. Übernachtung.

10 TAGE

1

1

5

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

2

5

4

7

5

1

5

✓

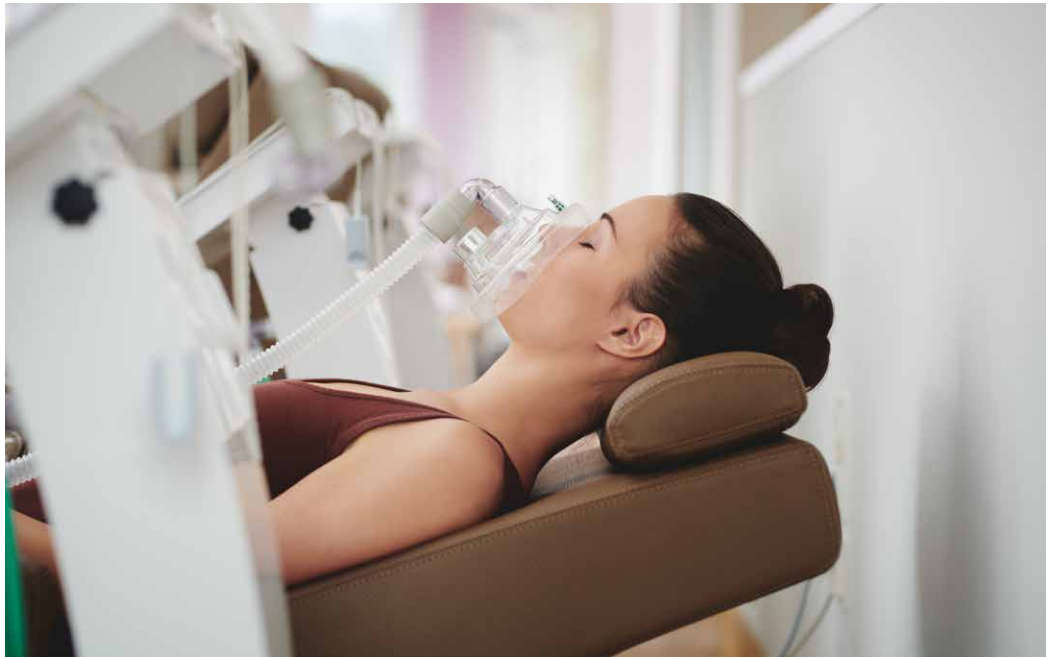
✓

✓

✓

10 Tage ab

€ 6.540



Unsere Produktempfehlungen für das Sport Performance Boost Programm



BASENPUVER



MUNDPFLEGEÖL



LEINÖL

Jetzt bestellen und auf das Programm vorbereiten.

VIVAMAYR
ONLINE SHOP