

Einer von vielen Wegen wie persönliche Begleitung aussehen könnte!

Ernährungsberatung

*** Kennenlernen / Zieldefinition**

Erstes Treffen – Wir plaudern in gemütlicher Atmosphäre und lernen uns kennen. Im Laufe des Gesprächs sagst du mir deine Wünsche und Vorstellungen und wir definieren gemeinsam deine Ziele für die kommende Zeit.

*** Analyse des derzeitigen Essverhaltens mittels eines Ernährungstagebuchs**

Zu Beginn bekommst du von mir ein vorgefertigtes Ernährungstagebuch zum Ausfüllen. Nach 1 Woche sendest du es mir zurück. Anschließend werde ich es auswerten und wir besprechen es bei unserem nächsten Treffen. So können wir herausfinden, was wir verändern und verbessern können.

*** Bioelektrische Impedanz Analyse - BIA**

Wie sieht es momentan in meinem Körper aus?

Um herauszufinden, wie dein derzeitiger Ernährungs- und Gesundheitszustand ist, gibt es eine ganz einfache Methode. Die Bioelektrische Impedanz Analyse ist eine weltweit anerkannte wissenschaftliche Methode zur Bestimmung der genauen Körperzusammensetzung.

Gemessen wird mittels einer Widerstandsmessung durch das Anlegen von Sticker-Elektroden an den Händen sowie den Füßen. Ein nicht spürbarer, schwacher Wechselstrom wird durch den Körper geleitet. Die Messung basiert auf den unterschiedlichen elektrischen Leitfähigkeiten der Gewebetypen. So können Körperwasser, Körperfettmasse und aktive Körperzellmasse (Muskelmasse), sowie weitere Parameter ermittelt und genau interpretiert werden. Diese Informationen können uns Aufschluss über den Ernährungszustand geben, da das Gewicht auf der Waage alleine nicht aussagekräftig genug ist, denn Muskeln sind schwerer als Fett.

Eine Messung dauert wenige Sekunden und das Ergebnis lässt uns bei wiederholter Durchführung deutlich erkennen, was sich in deinem Körper verändert hat.

*** Ernährungseinheit mit Wissensvermittlung: Theorie, Spiele, Quizes**

Wir starten gemeinsam mit den Basics der Ernährung. Es geht um die Österreichische Ernährungspyramide, Portionsgrößen, die Hauptnährstoffe (Kohlenhydrate/Eiweiß/Fett) und natürlich in weiterer Folge um die ebenso wichtigen kleinen Nährstoffe (Vitamine/Mineralstoffe).

Von mir erfährst du Tipps und Tricks wie du langfristig und dauerhaft dein Wohlfühlgewicht erreichst. Das Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung liegt mir besonders am Herzen. Theorie und Frontalunterricht gibt es in der Schule genug. Mit mir wird es ein lockeres Gespräch, in dem wir spielerisch dein Ernährungswissen auffüllen. Gerne auch beim gemeinsamen Kochen!

*** Einkaufstraining**

Zeige mir alleine oder mit einer Begleitperson den Supermarkt deiner Wahl und ich begleite euch bei eurem Einkauf. Anschließend werden wir das Geschäft genauestens unter die Lupe nehmen und ich werde dir Tipps und Tricks für deinen nächsten Einkauf geben. Wie liest man ein Etikett und was bedeuten eigentlich diese ganzen Begriffe darauf? Diese und viele weitere Antworten wirst du von mir bekommen.

*** Kühlschrank – Check**

Erlaube mir einen Blick in den Familienkühlschrank und ich werde dir Dinge zeigen, die dir vielleicht schon lange oder noch nie bewusst waren. Welche Lebensmittel gehören in den Kühlschrank und wo werden sie am besten positioniert? Wie sieht es mit dem Haltbarkeitsdatum aus?

*** Kocheinheiten**

Wolltest du schon immer Mal in der Küche experimentieren, oder deine Familie mit deinen Kochkünsten überraschen? Nachdem wir zusammen ein passendes Rezept ausgesucht haben, stürzen wir uns gemeinsam in das Abenteuer und du wirst feststellen, wie viele Gerichte du schnell und einfach zubereiten kannst.

Wie wäre es, wenn deine Eltern abends von der Arbeit zurückkommen und du sie mit einem leckeren Abendessen überrascht? Ich biete dir an, Zuhause in der eigenen Küche eine Mahlzeit für die Eltern und die Familie zuzubereiten. Gerne können wir auch mit Geschwistern, Eltern und Erziehungsberechtigten gemeinsam kochen.

*** Sensorik-Schulung**

5 Sinnes-Erfahrung von Lebensmitteln / Neue Geschmäcker kennenlernen / Geschmack & Geruch schärfen und sensibilisieren / Hören – Riechen – Schmecken – Sehen – Tasten

Es erwarten dich Verkostungen mit verbundenen Augen, bei denen dein Geschmack und dein Geruch geschärft werden. Das Kennenlernen von neuen Lebensmitteln, aber auch die Entdeckung von bisher unbekanntem Geschmacksrichtungen können dazu führen, dass dir vielleicht vorher nicht so beliebte Lebensmittel mit der Zeit schmecken.

*** Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstvertrauens**

Das körperliche Gleichgewicht ist eng verbunden mit deiner individuellen Gefühlswelt. Für diese Angelegenheit habe ich speziell an dich angepasste Übungen, um dein Selbstbewusstsein zu stärken und dein Selbstvertrauen wiederaufzubauen. Alles was du von Herzen willst, wirst du auch schaffen!

Nach Absprache können Elternteile und Erziehungsberechtigte auch gemeinsam mit ihrem Kind an den Einheiten teilnehmen. Die Preise variieren je nach Teilnehmeranzahl.

Bewegungsbegleitung

*** Lauftraining**

5 Kilometer am Stück laufen scheint für dich unmöglich? Dir fehlt einfach die Ausdauer und die Motivation dranzubleiben?

Dafür bin ich da! Gemeinsam machen wir scheinbar Unmögliches möglich und zeigen dir selbst, aber auch allen anderen, was in dir steckt! Nachdem ich selbst leidenschaftlich gerne laufe, macht es mir besonders Spaß meine Freude daran zu teilen. Jeder fängt mit kurzen Einheiten an, doch der Körper ist ein wahres Wunder und sehr anpassungsfähig. Was du wirklich alles schaffen kannst, werden wir zusammen herausfinden! Das Training wird individuell an deine Bedürfnisse angepasst. Die langsame Steigerung, sowie Kräftigungsübungen und Laufspiele werden hier ebenso nach Wunsch eingebaut.

*** Krafttraining**

Um den Alltag leichter bewältigen zu können und sich in jeder Lebenslage fitter zu fühlen, ist Krafttraining ein wichtiger Bestandteil des regelmäßigen Trainings. Es warten viele verschiedene Übungen mit angepassten Schwierigkeitsgraden und Möglichkeiten zur Steigerung auf dich. Je nach Alter wird vorwiegend mit Körpergewicht trainiert. Ab 15 Jahren sind gemeinsame Fitnesscenter Besuche möglich, bei denen ich dir nicht nur alle Geräte erkläre und zeige, wie du sie sicher und richtig verwendest, sondern bin ich natürlich deine persönliche Trainerin und helfe dir auch bei deiner Motivation.

*** Beweglichkeit**

Fällt es dir manchmal schwer deine Schuhe anzuziehen oder bis zu den Füßen zu kommen? Hast du hin und wieder Verspannungen, die dich im Alltag plagen? Dann komm zu mir und wir machen ein ausgiebiges Stretching mit Elementen aus dem Yoga, allgemeinem Dehnen und diverse Auflockerungsübungen.

*** Geschicklichkeit & Balance**

Sind dir einfache Übungen zu langweilig? Dann habe ich neue Herausforderungen für dich! Gemeinsam können wir im Park die Slackline ausprobieren, oder das Abenteuer Spielplatz erkunden und ich zeige dir, dass auch Große hier noch sehr viel Spaß haben können.

Übungen mit Slackline, Balance Board, Peziball und viele mehr...

*** Schnelligkeit**

Ist dir schon mal etwas aus der Hand gefallen, dass du in letzter Sekunde noch auffangen konntest?

Wenn nein, dann ist es bestimmt eine gute Abwechslung für dich, wenn wir gemeinsam deine Reflexe testen und trainieren. Wir steigern mit lustigen und fordernden Spielen deine Konzentration und Reaktion. Schnelligkeit kann dich vor vielen Gefahren schützen und ist speziell wichtig für die Vorsorge von Verletzungen zum Beispiel bei der Vorbeugung von Stürzen.

*** Motivation**

Wie bleibe ich an meinem Plan dran? Wie motiviere ich mich erneut, wenn es mir mal schwerer fällt und ich eine Pause eingelegt habe?

Zu Beginn werden wir gemeinsam deine Ziele herausfinden und sie im Laufe der Zeit immer wieder an deine aktuelle Entwicklung anpassen. Lerne mit mir, wie du im Alltag deine Motivationserinnerungen einbauen, Sport und Bewegung als festen Bestandteil in dein Leben aufnehmen kannst und wie dir gesunde Ernährung guttut.

*** Entspannung**

Bist du gestresst von der Schule und überfordert von zu vielen Aufgaben und Anforderungen?

Sport und Bewegung sind die allerbeste Medizin gegen Stress, falls du es jedoch einmal ruhiger angehen willst, stehe ich dir zur Seite und wir genießen eine Entspannungseinheit mit Meditation, Traumreisen und Atemübungen. Das können wir natürlich auch nach Belieben am Ende jeder Einheit einbauen.

*** Sportbegleitung und Ausflüge**

Du würdest gerne einen Ausflug machen, spazieren gehen, wandern, walken, Radfahren, Inlineskaten, Eislaufen oder einen Schnupperkurs in einer neuen Sportart ausprobieren? Oder willst du zum Motorikpark fahren, ins Fitnesscenter gehen, oder einen Spielplatz besuchen? Willst du ab ins Grüne und eine kleine Auszeit von der Stadt nehmen?