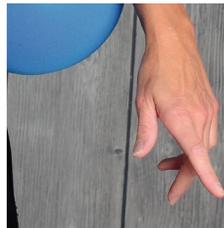




## Sport und Gesundheit: Dein Training

---

Personaltraining | Firmenfitness | Yoga



**Dein Leben**  
**Dein Sport**





Individuell, kompetent und gesund. Das sind die drei Trainingskomponenten für Dein persönliches One-To-One Training: als Wiedereinstieg, nach einer Verletzung, als begleitende Sporttherapie oder als Unterstützung für Dich, um Deine Ziele zu erreichen.

Ob Einsteiger, Freizeit- oder Leistungssportler – ich zeige Dir, wie Du mit Spaß und Freude Deinen Weg findest.

Dabei biete ich Dir ein Konzept nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und ein breites Angebot an verschiedenen Trainingsmethoden.

Überzeuge Dich selbst: erste Erfolge stellen sich bald ein. Die Veränderung und die Bewegung werden Deine Lebensfreude steigern.

## Effektiv bei:

- Wiedereinstieg
- Rückenbeschwerden
- Muskelaufbau
- Gewichtsreduktion
- Stressabbau
- Leistungssteigerung
- Lauftraining
- Yoga

## Sporttherapie

Während der Sporttherapie nutze ich die Methoden der modernen Bewegungs- und Trainingslehre, um positiv auf Deine Gesundheit einzuwirken. Unter Berücksichtigung sportwissenschaftlicher Untersuchungen und Deinen speziellen Wünschen, erstelle ich Dir ein persönliches Bewegungsprogramm.

Die Inhalte sind Mobilisations-, Koordinations-, Ausdauer- und Krafttraining.

Das Training wird je nach Zielsetzung mit eigenem Körpergewicht, Kleingeräten oder Kraftgeräten im Fitnessstudio ausgeführt. Ein gelenkschonendes Training kann im Wasser ermöglicht werden (Aqua-Fitness).

### Folgende Therapierichtungen sind möglich:

- Präventiver Gesundheitssport
- Gewichtsreduktion, um mögliche Herz-Kreislauferkrankungen zu verhindern
- Positive Beeinflussung von Stoffwechselerkrankungen
- Behandlung orthopädischer Probleme, wie z.B. Rücken- oder Kniebeschwerden
- Nach Verletzungen und Operationen  
(nach Abschluss der medizinischen Versorgung oder begleitend in Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Physiotherapeuten).



## Leistungsdiagnostik mittels „Cortex-Spiroergometrie“

Durch Ermittlung des genauen Grundumsatzes und der aeroben/anaeroben Schwelle sind genaue Planungen möglich, die das Erreichen der gesetzten Ziele erleichtern.

## Körperanalyse mittels „FUTREX Nah-Infrarot-Messtechnik“

Mit dieser Methode erstellen wir in wenigen Minuten Dein exaktes persönliches Körperprofil. Durch die regelmäßige Kontrolle Deiner Körperzusammensetzung kannst Du Deine Fortschritte in Richtung Fitness und Gesundheit mitverfolgen.

## CardioSCAN

Zeichnet ein EKG-genaues, dreidimensionales Herzportrait, bestimmt den individuellen Stress-Index, ermittelt den Fit-Level und gibt Trainingsempfehlungen – die beste Grundlage für ein sicheres und optimales Training.

Diese erprobten und zertifizierten Testmodule ermöglichen eine umfassende Körperanalyse. Trainingsfortschritte oder Abnehmerfolge werden dabei systematisch erfasst und ausgewertet.





Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu einem gesunden und vitalen Leben. Doch es ist nicht leicht im „Dschungel der Informationen“ über vegetarische oder vegane Kost, gluten- und laktosefreie Nahrung, sowie allen möglichen Diäten den Überblick zu behalten. Wie kann ich durch gesunde Ernährung meinen individuellen Zielen näher kommen?

## Die LiVi-Kur:

Nach vielen eigenen Erfahrungen mit Druckfehlern und Irrtümern in der Wissenschaft, hat sich für mich in der Ernährungslehre das Prinzip der goldenen Mitte bewährt. Aus meinen Erkenntnissen habe ich die **LiVi-Kur** entwickelt: Die Diät, die keine Diät ist!

Zehn Tage gemäß **LiVi-Liste** soviel essen wie Du willst, in allen Variationen. Im Backofen, in der Pfanne, geschmort oder als Salat. Das Prinzip ist für die ganze Familie gut umsetzbar.  
Natürlich gesund und lecker - ich verrate Dir wie!



## Yoga

---

Regelmäßiges Yoga-Training bringt Dich auf den Weg zu mehr Stabilität, Leichtigkeit und gezielter Achtsamkeit. Schon vor 1500 Jahren wurde das Ziel dieser Körperpraxis als eine besondere und ganzheitliche Körpererfahrung beschrieben.

In meinen Yoga-Stunden bekommst Du die Möglichkeit, Körper und Geist zusammenzubringen - ganz ohne Akrobatik und Esoterik. Yoga ist das „i-Tüpfelchen“ im Sport. Es macht den Körper geschmeidig und Entspannung spürbar.

### Positive Effekte durch Yoga-Training:

- verbessert die Beweglichkeit
- reduziert Stress
- stärkt das Immunsystem
- lindert Migräne
- sorgt für wohltuenden Schlaf
- erhöht das Atemvolumen
- verbessert die Körperhaltung
- stärkt die Muskulatur
- fördert die innere Ruhe

**Als Personaltraining besonders effektiv!**





## Firmenfitness

Sie sind Unternehmer und wollen nachhaltig die Arbeitssituation Ihrer Mitarbeiter verbessern? Firmenfitness beeinflusst durch gemeinsame Kurse das Betriebsklima positiv und fördert die Kommunikation im Team.

Eine Investition, die sich lohnt. Denn durch motivierte, gesunde und leistungsfähige Mitarbeiter bleibt auch Ihre Firma fit.

Sport, Gesundheit und Ernährung sind wichtige Themen, die für jeden Einzelnen und auch das Unternehmen von Bedeutung sind.

Profitieren Sie dabei von unseren Testmodulen wie Futrex-Körperanalyse oder CardioScan.

(siehe Seite „Körperanalyse“)

### Angebote:

- Fitnesskurse (Rückenfit, Yoga ...)
- Mentaltraining (Kommunikation, Zeitmanagement, Stressreduktion)
- Gesundheitstage
- Workshops
- Vorträge
- Seminarmodule



## Location

---

Meine Kurse und Trainings finden statt im:

### **Balance Fitness**

(im Hotel HerzogsPark)

Beethovenstraße 6,  
91074 Herzogenaurach

[www.balance-fitness.eu](http://www.balance-fitness.eu)

Nach unserem Training steht es Dir offen,  
im Wellnessbereich zu schwimmen oder  
in der Sauna zu relaxen.



# Vita

---

## Meine Motivation

Einen gesunden und vitalen Lebensstil zu verwirklichen - das ist mein Ziel. Menschen auf ihrem Weg zu Gesundheit und Vitalität zu unterstützen und sie zu motivieren, ist meine Leidenschaft, die ich zum Beruf gemacht habe.

## Qualifikationen

- Sporttherapeutin
- Personaltrainerin
- Yogalehrerin
- Dipl. Mentaltrainerin/Kindermentaltrainerin
- Dipl. Ernährungsberaterin nach Paracelsus
- Zertifizierter TRX-Instructor
- Dipl. EMDR-Coach

## Referenzen

Adidas, Puma, Schaeffler, Balance Fitness

**„Veränderung ist das Beste,  
was Dir passieren kann!“**



Liane Bittner  
Schubertring 29  
91074 Herzogenaurach  
phone: 0160/94 411 462

info@liane-bittner.de  
www.deinLeben-deinSport.de