

## Jugend ist keine Frage des Alters

in Bergmüllers Institut für mitochondriale Stoffwechselgesundheit

### ANALYSE

Die Grundlage wirksamer, auf Ihre Situation, Ihre Bedürfnisse und Ihre Zielstellungen abgestimmter Bewegung, ist eine umfassende Erhebung Ihres körperlichen Ist-Zustands. Darum ist ein Belastungs-EKG mit Laktatstufentest ein wichtiger Bestandteil Ihrer Untersuchung, die die Basis bildet für Ihr Bewegungsprogramm.

### BERATUNG

Genau erhobene Analysedaten ermöglichen eine seriöse Beratung. Entlang Ihrer Wünsche und Möglichkeiten zeigen wir Ihnen Wege, die Sie rascher zum Ziel bringen und Ihnen nachhaltig gut tun. Je nach Bedarf stehen Ihnen auch eine Reihe komplementärmedizinischer Ansätze offen. Wir kooperieren eng mit Spezialisten aus der mitochondrialen Medizin, der Ernährungswissenschaft und der Osteopathie.

### PERSÖNLICHER EINSATZ

Wir helfen Ihnen, Ihren Körper in Topform bringen. Durchhalten wird leicht gemacht, denn die Belastungen sind optimal auf Ihre körperlichen Bedürfnisse abgestimmt.



- Leistungsdiagnostik.
- Intervall Hypoxie Hyperoxie Training.
- Mitochondriale Medizin.
- Trainings/Bewegungsberatung.

### Prävention – Sport - Rehabilitation

Bergmüllers Fitness & Gesundheit ist für Sie da.

Körperliche Beschwerden sind häufig auf ein Ungleichgewicht zwischen äußerer Belastung (Sport, Stress, Krankheiten) und innerer Beanspruchung (Belastung der Organe, des Bewegungsapparats, des Herz-Kreislauf-Systems) zurückzuführen. Ein Mensch wird fit, stärker und mobiler wenn die Balance zwischen der Belastung, der der Körper ausgesetzt ist und seiner Belastungsverträglichkeit wieder hergestellt ist.

Heini Bergmüller, Trainer so erfolgreicher Athleten wie Hermann Maier und Michi Walchhofer, hilft mit seinem auf über 30 Jahre im Sport basierendem Know-how allen Menschen, die einfach effizient fit und gesünder werden wollen. Die richtige Balance im Training finden und halten bedeutet bessere Erfolge in Prävention, Sport und Rehabilitation.

Training nach Bergmüller trägt messbar zu einer Verbesserung vieler gesundheitlicher Aspekte bei. Bluthochdruck, Leistungsknicks, Burnout, degenerative Muskelerkrankungen, CFS – in Bergmüllers Fitness & Gesundheit zeigen wir Ihnen Wege aus der Krise.

**Mit mitochondrialem Stoffwechseltraining  
effizienter trainieren, gesünder gesunden!**

# Bergmüllers Fitness & Gesundheit

LEISTUNGSDIAGNOSTIK    INTERVALL HYPOXIE HYPEROXIE THERAPIE  
 METABOLIC SCREEN ERNÄHRUNGSKONZEPT    MITOCHONDRIALE MEDIZIN

## PRÄVENTION

Ihr wichtigstes Fitnessgerät ist Ihr Körper. Exakt auf Ihren Körper zugeschnittene Ernährung und Bewegung bringt und hält Sie enorm in Form.

## SPORT

Medaillen- und Trophäenjäger wissen: effizientes Training mit fundiertem Know-how spart Zeit und Energie – Energie, die Sie in den Wettkampf investieren können!

## REHABILITATION

Wenn nach Erkrankungen oder Unfällen bislang alltägliche Abläufe zur Herausforderung werden ist kompetente Hilfe besonders wichtig. Wir begleiten Sie im Ernstfall auf sicheren, erprobten Wegen aus der Krise.

## KONTAKT

**Bergmüllers  
 Fitness & Gesundheit**

Perfektastr. 89

(Eingang Brunnerstr. 73)

1230 Wien Liesing

**+43 (0)1/865 870 111**

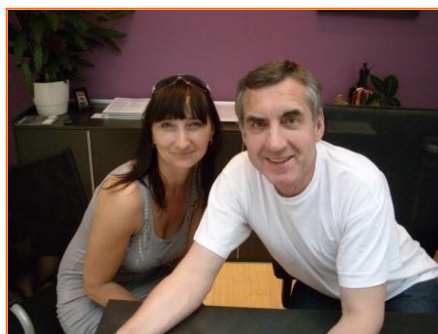
Dienstags – Samstags

8:30 – 16:30 Uhr

**www.enorminform.at**

|  |             |
|--|-------------|
| Primäranalyse - Untersuchung des Herz-Kreislauf-Systems und des Muskelstoffwechsels, Beratung  | 225,00 €    |
| Sportliche Potentialanalyse – Primäranalyse plus Prognoseleistungsvergleich und Schnupperprogramm  | 370,00 €    |
| „Fit in 100 Tagen“ - 4 Diagnostiktermine, Prognoseleistungsvergleich, Trainings – und <i>biovis'</i> Ernährungsprogramm Natürlich inklusive Direktbetreuung!   | 1.896,00 €  |
| „Enorm in Form“ - Jahrespaket mit 4 Diagnostiken, Prognoseleistungsvergleich, je nach Anforderung wahlweise 2 x <i>biovis'</i> metabolic screen oder 2 x zelluläres Immunprofil oder 1 x Atemtherapiekur & IHHT-5er-Block, sowie individuelle Trainingsbetreuung über das ganze Jahr | 2.670,00 €  |
| „Fit <sup>2</sup> “ – Primäranalyse, 8 Wochen Trainingsprogramm, Folgeuntersuchung, für den Kick-Start ins bewegte Leben   | 495,00€     |
| „sich leichter wohlfühlen“ – Primäranalyse, <i>biovis'</i> metabolic screen Ernährungskonzept, Trainingsplan für 4 Wochen  | 795,00€     |
| „besser gemeinsam – gemeinsam besser“ – kommen Sie mit Ihrem Partner zur Untersuchung und trainieren Sie gemeinsam. Primäranalyse + 4 Wochen Trainingsprogramm   | 575,00 €    |
| „Intervall Hypoxie Hyperoxie Training (IHHT)“ - Atemtherapiekur (11 Sitzungen); bringt Ihre Mitochondrien, die Fettverbrennungsöfen in den Zellen, ordentlich in Schwung und fördert Heilungsprozesse  | 520,00€     |
| IHHT-5er-Block – Atemtherapie zur Stärkung Ihrer Mitochondrien   | 290,00€     |
| Folgediagnostik:   | 129,00 €    |
| Trainingspläne: Nach Trainingsintensität u. Aufwand  | ab 120,00 € |
| 4-Wochenpläne  |             |
| Trainingseinstellung für Kraft/Koordinationstraining   | 189,00 €    |

Zusätzliche Informationen und Aktionen finden Sie auf [www.enorminform.at](http://www.enorminform.at)



*Gern gehen wir auf Ihre individuelle Situation und Ihre besonderen Bedürfnisse ein. Wir stehen für Rückfragen zur Verfügung.*

amb@enorminform.at