



*Durch personalisiertes Tele-Training
zu einem vitaleren Lebensstil*

Health-e-Bikes

Die Standortagentur Tirol als Tochter der Lebensraum Tirol Holding führt gemeinsam mit dem AIT Austrian Institute of Technology ein Forschungsprojekt im Bereich Tele-Prävention durch.

Das langfristige Ziel ist es, Menschen in Bewegung zu bringen und somit klassischen Zivilisationskrankheiten, die durch Bewegungsmangel entstehen können, vorzubeugen.

Aus diesem Grund wurden für das Projekt E-Bikes zu **Health-e-Bikes** umgerüstet. Damit kann ein Trainingsbereich, der durch eine vorhergehende Leistungsdiagnostik ermittelt wurde, konsequent umgesetzt werden: **Health-e-Bikes** geben so viel elektrische Motorunterstützung dazu, so dass die trainierende Person immer in ihrem persönlichen Trainingsbereich trainiert, um den bestmöglichen Gesundheitseffekt zu erhalten.



SO FUNKTIONIERT'S:

SCHRITT 1

Informationsgespräch und Leistungsdiagnostik gemeinsam mit einem/einer Expert*in

SCHRITT 3

Anleitung zur Handhabung des Health-e-Bike und Besprechung der geplanten Tour

SCHRITT 5

Auswertung der Ausfahrt und etwaige Adaption kommender Trainings

Erstellen eines personalisierten Trainings und Übertragung auf das Health-e-Bike

SCHRITT 2

Ausfahrt (individuell oder geführt)

SCHRITT 4

Rückfragen?

Standortagentur Tirol GmbH

Mag. (FH) Jeannine Hermann

jeannine.hermann@standort-tirol.at

+43 512 576262 256



Ein Unternehmen der Lebensraum Tirol Holding

