



Paket 7 – Gewichtsmanagement
20 Termine innerhalb von 9 Monaten –
werden Sie vitaler, aktiver und fitter!

Dauer

9 Monate

Kurzbeschreibung

In diesem Intensivbetreuungspaket, für eine Gewichtsreduktion von bis zu 30 Kilogramm, arbeiten wir eng miteinander, um jederzeit motiviert zu bleiben. Wir passen die Ernährung an, machen zusammen Sport und gehen nach draussen. Dadurch werden Sie sich Schritt für Schritt vitaler, aktiver und fitter fühlen. Die Stoffwechselaktivität wird gesteigert und Sie werden eine deutliche Verbesserung von Kraft und Ausdauer spüren. Wir unterstützen Sie bei den notwendigen Verhaltensänderungen – für Ihren Erfolg!

Inhalt / Leistung

Termine	Woche	Thema
1	1	Befundaufnahme mit Körpermessung und Zielvereinbarung
2	2	Darmsanierungsbesprechung, Trainingsplan und Sportlektion
3	3	Personaltraining 60 Min.
4	4	Auswertung Ernährungsverhalten, Besprechung des individuellen Ernährungsplans und Sportlektion
5	6	Personaltraining 60 Min.
6	8	Ernährungsberatung mit Gewichtskontrolle und Sportlektion
7	10	Personaltraining 60 Min.
8	12	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
9	14	Personaltraining 60 Min.
10	16	Ernährungsberatung mit Gewichtskontrolle und Sportlektion
11	18	Personaltraining 60 Min.
12	20	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
13	22	Personaltraining 60 Min.
14	24	Ernährungsberatung mit Gewichtskontrolle und Sportlektion
15	26	Personaltraining 60 Min.
16	29	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
17	32	Personaltraining 60 Min.
18	35	Ernährungsberatung mit Gewichtskontrolle und Sportlektion
19	38	Personaltraining 60 Min.
20	41	Abschlussgespräch mit Vorher - Nachher Vergleich

Paketpreis

CHF 2'190.-