

Paket 8 – Personalcoaching pro
24 Termine innerhalb eines Jahres –
um gemeinsam jedes Ziel zu erreichen!



Dauer

12 Monate

Kurzbeschreibung

Bei einem Gewichtsreduktionswunsch von über 30 Kilogramm wird auf eine ganzheitliche Betrachtung Ihres Lebensstils und Ihres gesundheitsrelevanten Umfeldes gesetzt. Wir treffen uns alle 1-3 Wochen und nehmen uns Schritt für Schritt kleine Zwischenziele vor. So bleiben Sie jederzeit motiviert. Nach diesem intensiven Jahr, mit Höhen und Tiefen, mit vielen Veränderungen, werden Sie sich rundum wohler fühlen!
Für Ihre Gesundheit!

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	Neuer Trainingsplan und Sportlektion
21	44	Personaltraining 60 Min.
22	47	Ernährungsberatung mit Gewichtskontrolle und Sportlektion
23	50	Personaltraining 60 Min.
24	53	Abschlussgespräch mit Vorher - Nachher Vergleich

Paketpreis

CHF 2'580.-