

Programm

- Eingangstest
- Regelmässige Kontrolle des Körperfetts
- **NEU:** Persönliches Coaching mit dem Movita Bewegungssensor
- Wöchentliche **Gruppen-Treffen** mit Mental-Training und umfassenden Ernährungsinformationen
- Individuelles Trainingsprogramm (Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer) zu frei wählbaren Zeiten und Nutzung des gesamten Kursangebots (Pilates, Yoga, Dance Aerobic etc.)
- Abschlusstest

Beginn und Dauer

Das Programm dauert 12 Wochen und findet im Physio Training Buchs statt.
Die wöchentlichen **Gruppen-Treffen** sind jeweils am Montag- oder Dienstagabend von 20.00 bis 21.00 Uhr.

Leitung

Silke Taute, dipl. Trainerin für Ernährung BSA, eidg. Fachausweis Ausbilderin i. A.,
dipl. Corpura MetaSyn Trainerin SFGV
Christine Wildi, dipl. Ernährungscoach Safs
Weiter unterstützt Sie ein qualifiziertes Team von Physiotherapeuten und Fitnessexperten.

Kosten

Fr. 750.00

Es finden regelmässig Info-Abende statt.
Für weitere Informationen können Sie uns jederzeit anrufen

Teilnahme bitte telefonisch voranmelden: 062 822 68 09

Von Ärzten empfohlen:

Aktiv schlank werden.

Das 3-Säulen-Erfolgs-Programm

NEU: Jetzt mit dem Movita Bewegungssensor – Ihr persönlicher Coach zum gewünschten Erfolg

Es finden regelmässig Info-Abende statt.
Für weitere Informationen können Sie uns jederzeit anrufen

Abnehmen - Straffen - Formen

Mit unserem Erfolgsprogramm werden Sie Ihre überschüssigen Pfunde ein für alle Mal los. Zielgerichtet straffen und formen Sie Ihre Figur und eigenen sich andere Essgewohnheiten an.

- Ohne qualvolles Hungern und lästiges Kalorienzählen
- Ohne einseitige Diäten, dubiose Wunderpillen und trügerische Zauberdriinks
- Ohne starre oder ungesunde Menüpläne

Weitere positive Veränderungen der Teilnehmer:

„Kleine Gewohnheitsumstellung, grosse Wirkung. Einmaliges Preis-/Leistungsverhältnis. Das beste Abnehmprogramm, das ich je gesehen habe. Nach 2,5 Monaten musste ich neue Kleider kaufen....3 Grössen kleiner! Man verzichtet auf nichts! “
B. Hennet

„Cholesterinwerte besser, Blutdruck gesunken, weniger Gewicht, weniger müde! Überraschend einfach und leicht! “
A. Zulauf

„In 3 Monaten 10 Kg abgenommen ohne zu hungern, Blutdruck normalisiert, Cholesterinwerte verbessert. Ich muss keine Medikamente mehr nehmen!“
W. Plüss

„Ich habe recht schnell, ohne jemals Hunger oder Heisshunger zu haben, abgenommen. Bei gemeinsamen Mahlzeiten kam nie jemand auf die Idee, dass ich am Abnehmen war!“
A. Sturm

„Ich kann heute nach diesem Kurs sehr viel mehr essen als vorher und fühle mich super. Ich bin auch nicht mehr müde und abgesspannt. Ich kann diesen Kurs jedem sehr empfehlen!“
M. Cosetti

Das 3-Säulen- Erfolgs-Programm

Gezieltes Training

Ein individuell auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert den Stoffwechsel, verbrennt Fettpolster und verbessert Ihr Aussehen. Ihr Movita-Sensor zeigt auf, wie viel Sie im Alltag präventiv mit Bewegung für Ihre Gesundheit tun. Durch wiederholten Austausch der so gewonnenen Informationen mit Ihrem Trainer gelingt Ihnen die gewünschte Umsetzung Ihrer persönlichen Ziele.

Bewusste Ernährung

Abnehmen und trotzdem gut und gesund essen ohne zu hungern. Durch Umstellung der Ernährung halten Sie Ihr Wunschgewicht dauerhaft. Weiterhin bekommen Sie wertvolle Tipps und Informationen rund um das Thema Gewichtsreduktion und -stabilisation.

Positiv Denken

Abnehmen beginnt im Kopf. Sie lernen Ihre Ziele zu visualisieren und Ihr altes Denk- und Essprogramm zu verändern. Optimieren Sie Ihre Verhaltensweise mit einfachen und effektiven Mental-Übungen sowie individuellen Stressmanagement.

Mit dem 3-Säulen-Erfolgs-Programm fühlen Sie sich schnell besser und leichter und in wenigen Wochen sieht man auch äusserlich Resultate.