

FIT UND GESUND AUF ALLEN EBENEN

DU WÜNSCHST DIR EIN
DAUERHAFTES GEWICHTSMANAGEMENT?



**SPORT UND
BEWEGUNG**



**ERNÄHRUNGS-
BERATUNG**



**MOTIVATION UND
VERHALTENSTRAINING**

- ✓ **Betreuung in Kleingruppen**
- ✓ **3-monatiges Programm**
- ✓ **professionelle Beratung**

Information
und Anmeldung:
Tel. 348 70 95 276



UNSER TEAM BEGLEITET DICH GEZIELT ÜBER 3 MONATE AUF DEINEM WEG ZU EINEM GESUNDEN UND NACHHALTIGEN LEBENSSTIL.



Sport und Bewegung

Du trainierst auf eine abwechslungsreiche Art und Weise deine Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Durch diese Kombination können wir nicht nur an deiner Körperzusammensetzung arbeiten, sondern auch Verspannungen und Schmerzen lindern. Durch individuelle Übungen und gegenseitiger Motivation in Kleingruppen, arbeiten wir gemeinsam an deinem persönlichen Erfolg.



Ernährungsberatung

Du erhältst Informationen und Tipps zu einer gesunden Ernährung. Bei einer Eingangsmessung wird der Ist-Zustand deiner Körperzusammensetzung ermittelt und durch regelmäßige Kontrollen Veränderungen festgestellt.



Motivation und Verhaltenstraining

Motivation ist ein weiterer wichtiger Schlüssel zum Erfolg. Du lernst mit einfachen Tricks dich selbst zu motivieren, deine persönlichen Ziele zu definieren und zu erreichen und dein Verhalten langfristig zu ändern.

Team:

Sportwissenschaftler

Martin Stark

Psychologin und Psychotherapeutin

Dr. Tanja Mitterhofer und Dr. Evelyn Maria Peer

Ernährungsberaterin

Dr. Barbara Schönthaler

Dauer: 3 Monate

Zielgruppe: Erwachsene ab 18 Jahren