

# Schlank und Vital



**Gesund und dauerhaft abzunehmen ist möglich. Es benötigt ein paar grundsätzliche Kenntnisse zur Funktionsweise unseres Organismus, eine gute Portion Disziplin und das nötige Durchhaltevermögen. Unter kompetenter Anleitung und Betreuung ist dies oft leichter zu bewerkstelligen als im Alleingang.**

**Unser Konzept basiert auf vier Säulen:**

- **Ernährung**  
Ermittlung des optimalen Kalorienbedarfs, Tipps für eine ausgewogene Ernährung nach neuster Ernährungspyramide
- **Bewegung**  
Individuelles Programm: 2 x pro Woche Kraft und Ausdauer, 1 x pro Woche Ausdauer im Fettstoffwechselbereich
- **Entspannung**  
Atem- und Entspannungsübungen, die Sie von „Essensgelüsten“ ablenken und für innere Stabilität sorgen
- **Motivation**  
1 x pro Woche Gewichtskontrolle sowie Motivations- und Zielsetzungsgespräch

**Reservation:**

Terminvereinbarung in der Fitness-Galerie, Telefon +41 61 836 68 80

**Preise:**

Zuzahlung 3 Monats-Abo (CHF 265.00): CHF 75.00

Zuzahlung 6 Monats-Abo (CHF 440.00): CHF 140.00