



Mein Gewichts- und Fitnessprogramm

Erreichen Sie Ihr persönliches Wohlfühlgewicht & steigern Sie Ihre Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit - wir unterstützen Sie dabei!

Gesunde Ernährung & richtige Bewegung sind der Schlüssel für eine nachhaltige Verbesserung unserer Gesundheit und unseres Lebensstils. Unser Wissen darüber ist sehr umfangreich, aber wie setzen wir es in unserem Alltag um? Was braucht unser Körper wirklich, um bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben? Wie beeinflusst richtiges Training unseren Stoffwechsel?

Lightness – Mein Gewicht- und Fitnessprogramm ist DIE Lösung für Sie. Einfache Umsetzbarkeit im Alltag für jeden und aktuellstes Wissen sind die Markenzeichen von lightness. Wir zeigen Ihnen den Weg zu Ihrer Gesundheit, Fitness und Ihrem Wohlfühlgewicht durch optimale und schmackhafte Ernährung und gezielte, zeitoptimierte Bewegung mit großem Spaßfaktor.

ERNÄHRUNG

Leistungen

- Individuelle Betreuung in Ernährungsfragen
- Lightness-Mappe mit Ernährungsinformationen, Rezepten, Alltagshilfen u.s.w.
- 1 Dose Hülsenfrüchtepulver im Wert von € 30,-
- Kostenlose Teilnahme an Gesundheitsworkshops

Ablauf

- Führung eines Ernährungs- und Bewegungsprotokolls
- Individueller Check mit Messungen (Umfangmessungen, Körperfettanteil, Säure-Basen-Haushalt u.s.w.)
Besprechung des Protokolls
- 4 Workshops (2.2., 9.2., 23.2., 8.3.)
Beginn: 19.00 Uhr, Dauer: mind. 1,5 h
- Abschlussworkshop (10.05. um 19.00 Uhr)
- Individueller End-Check mit Messungen

Gesamtpaket für 3 Monate € 195,- statt € 280,-

BEWEGUNG

Trainingsmöglichkeit

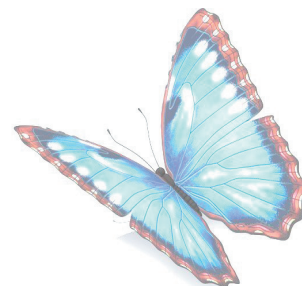
Physiotherapie ZANDVELD

Unterfeldstrasse 49
6700 Bludenz

Angebot:

3-Monats Abo
1 Stunde Ersttermin mit Untersuchung
Regelmäßige Zwischenkontrollen

**3-Monats-Abo zum Vorzugspreis von € 200,-
statt € 250,-**



Kontakt & Anmeldung:

Martin Rinderer BSc

Dipl.Sportphysiotherapeut & Ernährungscoach

Tel: ++43 664 39 37 306
info@MartinRinderer.com

ODER

Physiotherapie ZANDVELD

Tel: 0 55 52 / 34 067

www.zandveld.com
physiotherapie@zandveld.com