

ENDLICH ABNEHMEN



SCHWERELOS

SIE MÖCHTEN ENDLICH
ABNEHMEN?

BEI UNS BEKOMMEN SIE
PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG
BEI ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

✉ Reha med Gesundheitspark GmbH
Am Gäxwald 1 - 76863 Herxheim

☎ 07276 92920-0

@ info@reha-herxheim.de

🌐 www.reha-herxheim.de

ZIEL DER MAßNAHME

- ▶ Gewicht halten bzw. reduzieren und Erlernen der Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung
- ▶ Kennenlernen verschiedener sportlicher Betätigungen mit und ohne Gerät (Gerätetraining + Gruppengymnastik in der Halle und im Wasser)
- ▶ Spaß an Bewegung bekommen
- ▶ Stärkung des Herz-Kreislauf-System
- ▶ Stärkung geschwächter Muskelgruppen

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die ihr Gewicht auf gesunde Weise reduzieren wollen. Auf herkömmliche Diätkonzepte wird bewusst verzichtet. Sie führen in der Regel zu dem bekannten JoJo-Effekt: Man wiegt nach kurzer Zeit mehr als vor der Diät!

In unserem Kurs setzen wir an den beiden Entstehungsfaktoren für Übergewicht an: Ungünstige Ernährung und Bewegungsmangel. Durch die Kombination aus Ernährungsberatung und praktischer Bewegungstherapie wird ein langfristiger und vor allem dauerhafter Erfolg erreicht. Das entsprechende Wissen wird in einem Seminar vermittelt, der praktische Teil wird in einer Gruppe und als individuelles Trainingsprogramm durchgeführt.

Betreut wird unser Kurs von langjährig ausgebildeten Sporttherapeuten, Ernährungsberatern und Psychologen.

Sie erhalten bei uns professionelle Unterstützung für Ihr großes Ziel!

7 Sitzungen Ernährungsberatung | ca. 60 Min.

8 Sitzungen Bewegungstherapie (Gruppe) | ca. 60 Min.

+ individuelle Trainingseinheiten | beliebig oft

1 Sitzung mit der Psychologin

DAUER: 8 Wochen

KOSTEN: 145,00€

GRUPPENTERMIN | immer mittwochs
von 18:00 - 20:00 Uhr

