

Urlaubsspeck weg! für 79 Euro!  
6-Wochen individuelles Fettkiller Training beinhaltet:

Sport und eine gesunde Ernährung – die perfekte Kombination für eine  
dauerhafte Gewichtsreduktion – Wir begleiten und motivieren Sie!

**1. Körperanalyse**

- Messung und Bewertung:
- des Organfetts
- der Skelettmuskelmasse
- des Ruhestoffwechsels
- des BMI
- Blutdruck u. Herzfrequenz

**2. Sportanamnese** (Krankheitsgeschichte, ev. Medikamenteneinnahme, individuelle körperliche Probleme, auf welche im Trainingsplan Rücksicht genommen werden sollte)

**3. drei Fitnessstests** (Beginn, nach 3 Wochen, nach 6 Wochen)

- Messung und Bestimmung:
- der maximalen Sauerstoffaufnahme
- der Gesamtleistung in Watt
- des PWC - Wertes
- des Fitnesslevels
- des optimalen Trainingspulses

**4. Bestimmung des Ernährungstyps, individuelle Ernährungstipps**

Einfach gesehen ist Abnehmen lediglich eine negative Energiebilanz – der Kalorienverbrauch muss größer als die Kalorienzufuhr sein. Wir bestimmen Ihren Ernährungstyp, geben Ihnen wertvolle Tipps für eine Ernährungsumstellung in Hinblick auf eine für Sie optimale Energiebilanz und verraten Ihnen, warum sie eine Diät in Kombination mit Sport lieber meiden sollten.

**5. Erstellung eines individuellen Trainingsplans mit fachkundiger Betreuung**

Kombinieren sie durch unser fachkundiges Wissen Ausdauer und Kraft, so dass Sie erfolgreich und effektiv abnehmen. Trainieren sie im optimal ermittelten Pulsbereich. Durch Sport steigern Sie Ihren Grund- und Leistungsumsatz und den damit verbundenen Kalorienverbrauch. Durch Spaß am Sport und der nötigen Disziplin begleiten wir Sie auf dem Weg zu einem besseren Lebens- und Körpergefühl.

**6. Finalanalyse nach 6 Wochen (Körperanalyse, Fitnessstest, Abschlussgespräch)**

**7. inkl. Saunabesuche als Regenerationsmaßnahme nach dem Training.**

**Um Anmeldung wird gebeten! 0361-778640**

**Bei Fragen steht Euch das Fitness Team gern zur Verfügung.**

