



Lust auf weniger

Gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion

Ernährung und Sport

Individuelle und persönliche Begleitung

Spass und Motivation durch

Gleichgesinnte in kleinen Gruppen

Unser 12 Wochen Programm

Etwa die Hälfte der Schweizer sind übergewichtig, Tendenz steigend und einschlägige Diäten haben oft nur kurzfristigen Erfolg.

Abnehmen bedeutet nicht automatisch auf alles zu verzichten, sondern das Bewusstsein für seine individuelle Gesundheit zu stärken.

Sie wollen langfristig abnehmen, möchten aber nicht auf alles verzichten? Sie möchten trainieren, fühlen sich aber in einem herkömmlichen Fitnessstudio fehl am Platz?

Wenn Sie langfristig einen gesünderen Lebensstil möchten, sich fitter fühlen und ein paar Kilogramm Fett verlieren möchten, sind Sie hier bei uns in der RehaCity auf dem richtigen Weg.

Mit professioneller Ernährungsberatung und Personal Training bieten wir Ihnen ein erprobtes Konzept und unterstützen Sie bei der Umsetzung neuer Verhaltensweisen.

Darüber hinaus helfen Spass und Unterstützung durch Gleichgesinnte auf dem Weg zu Ihrem Zielgewicht.

Grundpfeiler des erprobten Programms ist ein interdisziplinäres Konzept bestehend aus Ernährung, Sport und einem verhaltensorientierter Ansatz. Dabei legen wir Wert auf eine individuelle Unterstützung und langfristige Betreuung der Klienten. Moderne Methoden aus der Ernährungs- und Sportwissenschaft kommen zum Einsatz.

**Wir bitten um eine Anmeldung per Tel: 061 206 60 10
E-Mail: info@rehacity.ch
oder Anmeldeportal**



Anmeldung

Inhalt

- 1 × Ernährungsanamnese
- 3 × Individuelle Ernährungsberatungen
- 3 × Ernährungsberatungen in der Gruppe
- 1 × 12 Wochen MTT Abonnement
- 3 × individuelle Trainingseinheiten mit Personal Trainer
- 2 × wöchentliches Group Fitness mit Personal Trainer

Kraft und koordinative Fähigkeiten werden getestet. Darüber hinaus werden mehrfach Muskel- sowie Fettmasse erfasst.

Preis

1490 CHF über 12 Wochen, das sind etwa 17 CHF pro Tag für Ihre Gesundheit! Ratenzahlung ist möglich.

Frau Herr

Name

Vorname

Wohnadresse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Info Abend 13.02.2020, 19.00 Uhr Start: 22.02.2020, 8.00 Uhr

Info Abend 04.06.2020, 19.00 Uhr Start: 13.06.2020, 8.00 Uhr

Datum / Unterschrift:

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie die Anmeldung sowie die Kenntnissnahme der allgemeinen Kursbedingungen.

Referenten



Dr. Frank Thielecke

Doktor der Ernährungswissenschaften, mit langjähriger Erfahrung in Ernährungsforschung und als Dozent. Schwerpunkte sind u.a. Gewichtsmanagement und Sporternährung.



Jasmin Sitton Geschäftsleitung

Sportphysiotherapeutin, mit langjährigen Erfahrungen in der Trainingsanleitung diverser Sportler sowie Trainerin und Coach im Bereich Handball und Volleyball.

Bei Rückfragen können Sie uns gerne telefonisch oder per E-Mail kontaktieren.

Allgemeine Kursbedingungen

Anmeldung

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.

Versicherung

Eine Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer/innen. Die RehaCity Basel übernimmt keine Haftung.

Dauer

12 Wochen

Kursort

RehaCity Basel
Centralbahnstrasse 20
4051 Basel
Tel: 061 206 60 10
info@rehacity.ch
www.rehacity.ch