

ABNEHM- ZENTRUM



Der gesunde Weg zur Wohlfühlfigur



Stressfrei Gewicht verlieren und ...

- sich richtig wohl fühlen
- weniger Körperfettanteil
- geringerer Körperumfang und straffe Muskeln
- essen mit Genuss und den Tag über voller Energie



Individuelle Bedarfsanalyse, Beratung und Trainingsplanung

- Überprüfung Körperzusammensetzung (Fett- und Muskelanteil), Körperumfang, Ausdauerleistungsfähigkeit und Blutdruck
- Erstellung eines individualisierten Trainingsprogramms bestehend aus Muskelaufbau- und Fettstoffwechseltraining



Stoffwechseltraining /-zirkel

Gezielte Ganzkörpertrainingseinheit mit Kraft- und Ausdaurelementen – individuell oder in der Gruppe

- zur Förderung der Stoffwechselaktivität
- zum Muskelaufbau und -straffung
- zur Erhöhung des allgemeinen Energieumsatzes



actiweight Abnehmplan

- Der Weg zur Wunschfigur – leichter Einstieg über 3 Wochen
- idealer Start für das actiweight Abnehmkonzept



actiweight Abnehmkurs

- 8 Wochen Ernährungsberatung in der Gruppe
- Veränderung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten
- vertiefende Anleitung durch den actiweight Abnehmcoach



actiweight Abnehmcoaching

- individuelle Betreuung als Alternative zum Kurs
- intensives, zeitlich flexibles Einzelcoaching (über 10 Wochen)
- Veränderung der Bewegungs- und Ernährungsgewohnheiten



actiweight Ernährungsanalyse

- optimale Ergänzung zum Training und zum actiweight Abnehmplan, Abnehmkurs und Abnehmcoaching
- computergestützt und individuell
- gemäß der Vorgaben der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

