

12 Wochen für Ihre Gesundheit

Freude an der Bewegung, die ausgewogene Ernährung und wertvolle Motivationsstrategien, das sind die Zutaten für das Erfolgsrezept vom Programm „Rundum g’sund“. Der ganzheitliche Ansatz vom Gruppentraining basiert auf vier Säulen: Arztbegleitung, Motivationstraining, Ernährungstherapie und Sport.

Ziel Erreichen des Wohlfühlgewichtes und Verbesserung der Gesundheit sowie des Lebensstiles

Zielgruppe Gesundheitsbewußte Frauen und Männer

Rundum g’sund Frühlingskurs:

Infoabend: Montag, 03.02.2020, 19 Uhr
im Cafè Bistro Kaan, Martinsbrunn

Kurs Start: ab 2. März 2020

Rundum g’sund Herbstkurs:

Infoabend: Montag, 24.08.2020, 19 Uhr
im Cafè Bistro Kaan, Martinsbrunn

Kurs Start: ab 14. September 2020

Anmeldung & Info:

T 0473 205743

www.martinsbrunn.it

(Die Infoabende erfordern keine Anmeldung)

Martinsbrunn | ParkClinic
Vorsorge & Gesundheit

Laurinstraße 70
I-39012 Meran
T +39 0473 205743
F +39 0471 221535
info@martinsbrunn.it
www.martinsbrunn.it

St Elisabeth
Stiftung

Martinsbrunn

**Park
Clinic**

Rundum g’sund

Gruppentraining für
gesünderes Leben





Arztbegleitung mit Kontinuierlicher Betreuung

Beginn

Körperliche Gesundheit:
Visite mit Labor und Leistungsergometrie

Schluss

Abschlussvisite mit Wiederholung der
Leistungsergometrie und Labor

Ziele

- ✓ Verbesserung des Gesundheitszustandes
- ✓ Bessere Blutwerte, Gewichtsabnahme
- ✓ Verringern der Risikofaktoren
- ✓ Verbesserung des Wohlbefindens



Ernährungstherapie

Unterstützung bei Gewichtsregulierung

- ✓ Ernährungsanamnese und Messung der Körperzusammensetzung
- ✓ 7 Gruppentreffen und 2 Einzelberatungen
- ✓ Richtiges Essen und Trinken
- ✓ Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und deren Auswirkungen auf unseren Körper
- ✓ Tipps für Einkauf und Zubereitung
- ✓ Ernährungstagebuch
- ✓ Interaktives Arbeiten, Erfahrungsaustausch
- ✓ Abschlussgespräch mit erneuter Messung

Ziele

- ✓ Erreichen und Aufrechterhalten des Wohlfühlgewichtes
- ✓ Veränderung der Ernährungsgewohnheiten



Mentaltraining

Mental gestärkt den Lebensstil ändern

- ✓ Zuversicht tanken
- ✓ Wille und Tatendrang

Wir bekämpfen die Motivationskiller:

- ✓ Fehlendes oder unklares Ziel
- ✓ Überforderung und Stress
- ✓ Vergangene Misserfolge

Ziele

- ✓ Selbstvertrauen stärken
- ✓ Wohlbefinden steigern



Sporttraining

Effiziente Trainingsmethoden:

- ✓ Funktionelles Krafttraining
- ✓ Intensives Intervalltraining
- ✓ Zirkeltraining
- ✓ Entspannungstechniken
- ✓ Individuelle Betreuung in 24 Einheiten
- ✓ Methodischer Aufbau - vom Leichten zum Schweren

Ziele

- ✓ Freude an der Bewegung
- ✓ Steigerung der Leistungsfähigkeit
- ✓ Sich im eigenen Körper wohl fühlen
- ✓ Gewichtsoptimierung

