

Rundum g'sund

Gruppentraining für ein gesünderes Leben



12 Wochen für Ihre Gesundheit

Freude an Bewegung, gesunde Ernährung und Motivation sind die Zutaten für das Erfolgsrezept „**Rundum g'sund**“.

Ein hoch motiviertes Team aus Ärztin, Ernährungstherapeutin, Physiotherapeut und Motivationscoach hat sich zum Ziel gesetzt, den Lebensstil der Teilnehmenden zu verbessern und ihre Lebensqualität zu steigern.

Für insgesamt 12 Wochen stellen wir Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt.

Ziel Erreichen des eigenen Wohlfühlgewichtes, Verbesserung der Gesundheit sowie nachhaltige Veränderung des Lebensstils

Preis: 1.200€

Werden Sie mit unserer Hilfe rundum g'sund!

- 2 ärztliche Visiten mit Blutproben
- 2 Einzelberatungen Ernährungstherapie
- 6 Gruppentreffen Ernährungstherapie
- 6 Einheiten Mentales Gruppencoaching
- 24 Turneinheiten



Start:
16. September 2024

Anmeldung & Info:

T 0473 205600
www.parkclinic.it

St **Elisabeth**

Stiftung

Martinsbrunn



Martinsbrunn ParkClinic
Vorsorge & Gesundheit

Laurinstraße 70, Meran

www.parkclinic.it





Ärztliche Betreuung

Anfangsvisite mit Erhebung des Gesundheitszustands und Einschätzung des individuellen Risikoprofils sowie Analyse und Besprechung wichtiger Blutwerte

Abschlussvisite mit Beurteilung des individuellen Therapieerfolgs und Abgleich des veränderten Risikoprofils

Ziele

- ✓ verbessertes Wohlbefinden
- ✓ verringertes Gesundheitsrisiko
- ✓ mehr Lebensqualität



Dr. Felizitas Radmüller
Fachärztin für
Innere Medizin,
Ernährungsmedizinerin
dt. BÄK



Ernährungsberatung

Ernährungsanamnese, Ernährungstagebuch und Messung der Körperzusammensetzung
6 Gruppentreffen und 2 Einzelberatungen

Ziele

- ✓ Umsetzung einer gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise
- ✓ Tipps für Einkauf und Zubereitung
- ✓ Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- ✓ Wegbereitung für das langfristige Erreichen/Aufrechterhalten von Normalgewicht



Katrin Torggler
Ernährungstherapeutin



Mentales Coaching

Erlernen von Motivationsstrategien in der Gruppe mit hilfreichen Tipps für den Alltag. Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und der eigenen Selbstwirksamkeit

Ziele

- ✓ Zuversicht tanken
- ✓ mehr Wille und Tatendrang

Erkennen von Frustrationsgründen:

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



Martin Kiem
Motivationstrainer



Sport

Erlernen effizienter Trainingsmethoden in 24 Gruppeneinheiten mit Kombination aus funktionellem Krafttraining, intensivem Intervalltraining und Zirkeltraining. Ergänzung von Entspannung- und Dehnübungen für mehr Gelassenheit und Flexibilität.

Ziele

- ✓ Methodischer Aufbau - vom Leichten zum Schweren
- ✓ Freude an der Bewegung finden
- ✓ Steigerung der Leistungsfähigkeit
- ✓ mehr körperliches Wohlbefinden



Raffaele Lago
Physiotherapeut und
ausgebildeter
Fitnesstrainer