



Balance

Zentrum für Physiotherapie
und medizinisches Training

Ernährungsduathlon

Ernährungs- und Pilateskurs

Training, Erholung und Ernährung sollten immer eine Einheit bilden.

Die Ernährung nimmt in Bezug auf die sogenannten Zivilisationskrankheiten eine Schlüsselrolle ein.

Ebenso sind körperliche Aktivität und Training genauso wichtige Elemente beim Abnehmen.

Daher beginnt der Kurs mit einer Sequenz Pilates, um den Körper zu kräftigen, dehnen und zu entspannen.

Direkt im Anschluss erhalten Sie Informationen für eine erfolgreiche Ernährungsumstellung und es wird gemeinsam eine Mahlzeit für den kommenden Tag zubereitet.

Zur erfolgreichen Festigung der Ernährungsumstellung, werden Zuhause unter Anleitung und in Selbstregie weitere Aufgaben erfüllt.

Überflüssiges Körperfett kann purzeln und Schmerzherde können stark vermindert werden.

START: 29. Oktober 2019 (12 Wochen)

ENDE: 04. Februar 2020

Am 24. 12., 31.12. 2019 und 07.01.2020 findet kein Kurs statt

WANN: Dienstags 19.30h - 21.15h

bitte je ein Handtuch, Schneidebrett, Messer, einen Behälter
(für das Abfüllen der Mahlzeit) mitbringen

KOSTEN: 490 CHF

Qualicert Anerkennung: viele Krankenkassen unterstützen diesen Kurs

Kursort und Anmeldung

4 Balance Zentrum für Physiotherapie & Training

Antje Stefanescu

Neue Bahnhofstrasse 160

4132 Muttenz

physio@4balance.ch

www.4balance.ch