

Gewichts-Regulations Kurs

Man ist, was man isst.

8 Wochen Kurs kombiniert mit dem erfolgreichen GRS (Gewichts-Regulations-System).
Durch eine BIA-Messung (klinisch bewährte Bioelektrischen Impedanzmessung) erhalten Sie wichtige Informationen über Ihre aktuelle Körperzusammensetzung: Muskelmasse, Fett-und Wasseranteil.

Durch meine ausführliche Beratung und den unterstützenden Einsatz von GRS (nur in der Anfangszeit) werden Ihre Pfunde purzeln. Ziel ist es Ihre Fettmasse zu verringern und möglichst Ihre Muskelmasse zu erhöhen.

einfach leichter leben und abheben

Dieser Kurs wird nicht durch die Krankenkassen gefördert.

Kursleiter:

Robert Huber



staatl. geprüfter Ergotherapeut
Personal Trainer
Ernährungscoach
Zert. Kursleiter für Nordic Walking,
Autogenes Training
und Progressive Muskelrelaxation,
certified Louise L. Hay Teacher

Tel.: 030 217 56 469
Mobil: 0175 599 00 59
www.LifePersonalTraining.de



Life personal training
powered by life somerset company

+

ELIXIA
Health & Wellness Group

Life Personal Gesundheitskurse

Jetzt fit & gesund in Ihr neues
Wohlfühl starten
- mit Unterstützung Ihrer
Krankenkasse* -

(* Unterstützung von primären Maßnahmen der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 V SGB, ca. 80% der Kursgebühren – Betriebskrankenkassen, Ersatzkassen, Private Krankenkassen auf Anfrage)

Autogenes Training

Progressive Muskelrelaxation

Nordic Walking

Gewichts Regulations Kurs

Autogenes Training

Ziel des „Autogenen Trainings“ ist es, durch einfache suggestive Übungen selbstständig einen Entspannungszustand zu erreichen. Kurzfristig können auf diese Weise die körperliche und die gefühlsmäßige Erregung in Stresssituationen reduziert werden. Langfristiges Ziel ist es, die Stresstoleranz zu erhöhen, um *den Alltag wieder ruhiger und gelassener* bewältigen zu können.

Progressive Muskelrelaxation (Entspannung) nach Jacobson

ist eine Methode, die seit Jahrzehnten erfolgreich zur Entspannung angewendet wird. Unter Anleitung können Sie in dem von den meisten Krankenkassen geförderten Kurs lernen, einzelne Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge zuerst verstärkt anzuspannen, sie dadurch intensiv zu spüren und anschließend gezielt wieder zu entspannen. Durch diesen Wechsel werden Anspannungen bewusster wahrgenommen und Sie gelangen auf einfache Weise zu einer umfassenden *körperlichen und psychischen Entspannung.*

Nordic Walking

Eine gelenkschonende Alternative zum Joggen

diese junge Reha-, Präventiv- und Ganzkörpersportart – eine äußerst effektive Variante von Walking - ist laut Expertenmeinung eine gesunde Alternative zum Joggen. Nordic Walking ist nicht nur *ideal zum Abnehmen* sondern ebenfalls sehr wirksam bei Rücken- und Verspannungsschmerzen und dabei extrem Gelenke schonend. Nordic Walking wird als Bewegungstherapie bei Knie-, Hüft- und Rückenproblemen, psychosomatische aber auch Venen- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Sportmedizinern, Orthopäden, Physiotherapeuten und Rehakliniken empfohlen.

Lust darauf bekommen? Regelmässige Kurse innerhalb Berlin, oder auch bei Ihnen?

Info: www.LifePersonalTraining.de - Robert Huber
Tel.: 030 – 217 56 469