

8-Wochen-Kurs kombiniert mit dem erfolgreichen GRS (Gewichts-Regulations-System).
Durch eine BIA-Messung (klinisch bewährte Bioelektrische 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.)

Gewichts-Regulations-Kurs



Kursleiter: **Robert Huber**

staatl. geprüfter Ergotherapeut | Personal Trainer | Ernährungscoach

Zert. Kursleiter für Nordic Walking, Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation

certified Louise L. Hay Teacher

Die Kurse finden in den ELIXIA Vitalclubs Berlin statt. Anmeldung unter:

Telefon 030.2175 6469 | Mobil 0175.599 0059 | www.LifePersonalTraining.de

Rundum betreut von Ihrem Gesundheitsteam:



Life Personal Gesundheitskurse

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

Autogenes Training

Progressive Muskelrelaxation

Nordic Walking

Gewichts-Regulations-Kurs

* Unterstützung von primären Präventionsmaßnahmen der Krankenkassen nach § 20 Abs. 1 VSGb 5, ca. 80% der Kursgebühren können erstattet werden

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 Anspannung 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.

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 gelenkschonend.

Nordic Walking wird als Bewegungstherapie bei Knie-, Hüft- und Rückenproblemen, psychosomatischen aber auch Venen- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen von Sportmedizinern, Orthopäden, Physiotherapeuten und Rehakliniken empfohlen.

Nordic Walking