



UNSER ANGEBOT FÜR ÜBERGEWICHTIGE

Ihr Traum ist die Idealfigur. Sie haben schon viele Diäten ausprobiert – ohne langfristigen Erfolg. Den Jojo-Effekt kennen Sie aus eigener Erfahrung.

WER Das Angebot richtet sich an alle Personen, welche ihr Gewicht langfristig reduzieren wollen und bereit sind, sich dafür gezielt zu bewegen.

WAS Wir beraten Sie individuell bezüglich Ernährung und Bewegung. Unsere Ärzte und Therapeuten erstellen Ihr persönlich auf Sie abgestimmtes Bewegungs- und Ernährungsprogramm. Einzigartig in der Schweiz errechnen wir Ihnen auf Ihren Körper abgestimmten Trainingspuls, mit welchem Sie am meisten Fett verbrennen. So trainieren Sie immer mit jener Intensität, welche konkret auf Ihre Gewichtsreduktion zielt. Durch das Training wächst Ihre Muskelmasse, Ihre Fettverbrennung wird gesteigert. Somit erhöhen Sie Ihren Energieverbrauch.

WIE Nach der anfänglichen Untersuchung, Beratung und Festsetzung der einzelnen Programmschritte vereinbaren Sie alle 3 Wochen einen Termin beim Arzt oder Sporttherapeuten. Dies stellt Ihre Motivation und Ihren Erfolg sicher!

WANN Ein Einstieg ins Programm ist jederzeit möglich! Sie trainieren 2-3 Mal pro Woche je 90 Minuten lang, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit im move>med. Wir sind täglich für Sie da, an 365 Tagen im Jahr! Jeweils Freitags (12.30–13.30 Uhr) bietet move>med zudem wissenswerte Ernährungsvorträge an, welche Sie unbedingt besuchen sollten.

WIEVIEL Ein Teil der Kosten wird von den meisten Krankenkassen übernommen.

Für ausführliche Informationen wenden Sie sich bitte direkt bei unserer Oberärztin Dr. med. Natina Schregenberger, bei Herrn Sven Anders im Trainingszentrum oder an unserer Reception!

043 499 15 00 info@movemed.ch