

Fit & Vital - Schwerpunkt Stoffwechsel



Vorteile im Überblick:

Abwehrkräfte verbessern,
Immunsystem stärken,
Blutwerte optimieren &
Entzündungswerte reduzieren!

Ihr vitales Trainingsprogramm für mehr Lebensfreude!

Ein sorgfältig und durchdachtes Trainingsprogramm zur Optimierung verschiedenster Körpersysteme:

- gezielte Kräftigung zur Optimierung des Stoffwechsel & Lymphfluss
- Dehn- & Mobilisationsübungen für ein verbessertes Bindegewebe
- Ausdauertraining zur Stärkung Ihres Herz-Kreislaufsystems
- Lifestyle-Coaching zur Optimierung der Verdauungs- & Organsysteme
- Empfehlung speziell für Sie geeigneter Kurse

Vitalität

&

Lebensfreude

Fit & Vital - Schwerpunkt Stoffwechsel

1. Termin

Zielgerichtete Analyse: Bestimmung der Cardiovasculären-Fitness, Herz-Kreislauf-Kontrolle, (ggf. Bestimmung von Blutwerten)



Phase 1

- Senkung der Entzündungsparameter
- Förderung der Entspannungsfähigkeit / Stressreduktion

Phase 2

- Optimierung der Stoffwechsel-Vorgänge
- Erhöhung des Grundumsatzes

Phase 3

- Festigung der Trainingserfolge
- Erreichung spezifischer Trainingsziele / Leistungsentwicklung