

Diabetes-Trainingsgruppe

10. Sept. – 03. Dez. 2022

12-Wochen-Programm



Informationen im Detail

Vor dem Start: Fragebogen Ernährung/Sport

Eröffnungstag: Sa. 10 Sept.	Theoretische Grundlagen Ernährung/Training BIA Messung Ist-Zustand Persönliches Ernährungsprofil	Zeit: 08h-15h
Jeden Montag	Functionaltraining im Fitnesspalace	2 Stärkegruppen Gruppe 1: 18:30h-19:30h Gruppe 2: 19:45h-20:45h
BIA Kontrollmessungen	Gewicht/Körperfett/Muskelmasse	1. Eröffnungstag (10.09.) 2. 4. Woche 3. 8. Woche 4. Schlusstag (03.12.)
Outdoor-Trainings	Z.B. laufen/walken/biken/Leichtathletik	Sa. 24. Sept. ca. 08h-12h Sa. 29. Okt. ca. 08h-12h Sa. 26. Nov. ca. 08h-12h
Schlussstag: Samstag 03. Dez.	Schlussveranstaltung mit letzter BIA-Messung und Infos	Zeit: 08h-12h

Preis inkl. Fitness-Abo für 3 Monate: CHF 599

Bis zum Schlusstag 20% Rabatt auf ein Jahres-/Halbjahres-Fitness-Abo

Für weitere Fragen/Infos steht Dir Peter unter info@fitness-palace.ch zur Verfügung

Anmeldungen bis zum 01. September an:

Diabetes Oberwallis, Visp: 027 946 24 52/ info@diabetesoberwallis.ch

Stadtpraxis, Brig, 027 922 19 00/ info@stadtpraxis-brig.ch