

Start : 10.Sept. 2022

"Werde richtig fit und
verbessere Deine Werte!"

Diabetes - Trainingsgruppe

12-Wochen-Programm

Training – Ernährung – Kontrolle – Coaching

TRAINING

Kraft/Ausdauertraining
1-2 Gruppentrainings pro Woche
Outdoor-Trainings
Training individuell

ERNÄHRUNG

Theoretische Einführung
Persönliches Ernährungsprofil

KONTROLLE/COACHING

Regelmässige BIA-Messungen
Gewicht-Körperfett-
Muskelmasse
Betreuung

INFORMATION

Fitnesspalace, Brig 027 924 33 00

ANMELDUNG

Stadtpraxis, Brig 027 922 19 00

PREIS

CHF 599 inkl. Fitnessabo