

Diabetes-Trainingsgruppe

09. Sept. – 03. Dez. 2022

12-Wochen-Programm

Informationen im Detail:



Vor dem Start: Fragebogen Ernährung/Sport

Eröffnungstag: Freitag, 09. Sept.	Vorstellung Programm Theoretische Grundlagen: Training/Ernährung	Zeit: 18:00h-ca-20:00h Fitnesspalace
Samstag, 10. Sept.	BIA-Messung Ist-Zustand Ernährungsprofil Probetraining Kraft	Zeit: 08:00h-ca. 12:00h
Jeden Montag Start: Mo, 12. Sept.	Functionaltraining im Fitnesspalace	2 Stärkegruppen Gruppe 1: 18:30h-19:30h Gruppe 2: 19:45h-20:45h
Individuelle Trainings	2-3 x pro Woche je nach Deinen Möglichkeiten im Fitnesspalace nach Trainingsplan	Das Fitness-Abo ist für die 3 Monate im Preis inbegriffen
BIA Kontrollmessungen	Gewicht/Körperfett/Muskelmasse Betreuung Ernährungsprofil	1. Eröffnungstag (10.09.) 2. 4. Woche 3. 8. Woche 4. Schlußtag (03.12.)
Outdoor-Trainings	laufen/walken/biken/Leichtathletik usw.	Sa. 24. Sept. ca. 08h-12h Sa. 29. Okt. ca. 08h-12h Sa. 26. Nov. ca. 08h-12h
Schlußtag: Samstag 03. Dez.	Schlussveranstaltung mit letzter BIA-Messung und Infos	Zeit: 08h-12h
Kommunikation	Immer auf dem aktuellen Stand	Über Diabetes-WhatsApp Chat-Gruppe

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

Wir freuen uns auf Dich!