

Herbst 2023

"Werde richtig fit und verbessere Deine Werte!"

Mind. 10 Teilnehmer/innen

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/ info@fitness-palace.ch

ANMELDUNG

Diabetes Oberwallis, Visp 027 946 24 52/ info@diabetesoberwallis.ch
Stadtpraxis Brig, 027 922 19 00/ info@stadtpraxis-brig.ch

PREIS

CHF 599 inkl. Fitnessabo