

# metabolic-IQ® Coaching “Advanced Laktat”



**4 Tage, für Einzelpersonen oder Paare,  
die schon am “Basic”-Coaching teilgenommen haben**

## Tag 1

Zur Anreise Obst auf dem Zimmer sowie ein  
Gutschein für 30 Minuten Entspannungsmassage

## Tag 2

- > Vollwert-Frühstück
- > 10:30-12:00 Uhr  
Feedback und Re-Check  
(bei Paaren zwei Einzel-Termine)
- > 12:30-13:30 Uhr  
Laktat-Leistungsdiagnostik  
(bei Paaren zwei Einzel-Termine)
- > Nutzung des Wellnessbereiches
- > metabolic-IQ Menü am Abend

## Tag 3

- > Vollwert-Frühstück
- > 10:30-11:30 Uhr  
Besprechung des Leistungstests mit Übergabe der  
Dokumentation (bei Paaren zwei Einzel-Termine)
- > 11:30-12:30 Uhr  
individuelles Training “Ausdauer” 1:1,  
bei Paaren 1:2
- > 12:30-13:00 Uhr  
individuelles Training “Figur” 1:1, bei Paaren 1:2  
mit hocheffektiven Übungen für zuhause
- > Nutzung des Wellnessbereiches
- > metabolic-IQ Menü am Abend

## Tag 4

- > Vollwert-Frühstück
- > Abreise  
...oder weiterer Aufenthalt im Hotel Bergruh

## Das bringt Ihnen metabolic-IQ Coaching “Advanced Laktat”:

- > Wohlfühlambiente im Hotel Bergruh
- > Ausführliches Feedback und Re-Check
- > Laktat-Leistungsdiagnostik mit Ermittlung  
Ihrer genauen Trainingsbereiche (GA1,  
GA2...) sowie der individuellen aeroben und  
anaeroben Schwelle (IAS und IANS).  
Schätzung der VO2max.
- > Anpassung Ihres Fitness- und  
Ernährungsguides
- > zwei individuelle Trainingseinheiten  
basierend auf Ihren Voraussetzungen
- > Vermittlung von speziellen, hocheffektiven  
Kraftausdauerübungen
- > Wichtige Tipps zum Thema Gesundheit
- > Vollwertfrühstück
- > metabolic-IQ Menüs
- > Nutzung des Wellnessbereichs
- > Entspannungsmassage  
von unserem Masseur
- > Motivation, gute Laune und ein gutes  
Körpergefühl

Ergänzend zu diesem Programm können Sie  
das Zusatzmodul Gewichtsmanagement/  
Ernährungsdiagnostik buchen.

**Haben Sie Fragen zu unseren  
Programmen? Wir beraten  
Sie gerne! 08322/919-0 oder  
info@hotel-bergruh.de**

**bianca hertlein personal training**

im Hotel Bergruh, im Ebnet 2, 87561 Oberstdorf/Tiefenbach