

metabolic-IQ[®] Coaching “Advanced”



**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
Individuelles Training 1:1, bei Paaren 1:2
- > 13:30-14:00 Uhr
Entspannungstechniken
- > Nutzung des Wellnessbereiches
- > metabolic-IQ Menü am Abend

Tag 3

- > Vollwert-Frühstück
- > 10:30-11:30 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
Kraftausdauerübungen für zuhause
- > Nutzung des Wellnessbereiches
- > metabolic-IQ Menü am Abend

Tag 4

- > Vollwert-Frühstück
- > Abreise

...oder weiterer Aufenthalt im Hotel Bergruh

Ergänzend zu diesem Programm können Sie die
Zusatzmodule Gewichtsmanagement/Ernährungsdiagnostik
oder Laktat-Leistungsdagnostik buchen.

Das bringt Ihnen metabolic-IQ Coaching “Advanced”:

- > Wohlfühlambiente im Hotel Bergruh
- > Ausführliches Feedback und Re-Check
- > Anpassung Ihres Fitness- und
Ernährungsguides
- > drei individuelle Trainingseinheiten
basierend auf Ihren Voraussetzungen
- > Vermittlung von speziellen, hocheffektiven
Kraftausdauerübungen
- > Vermittlung von Entspannungstechniken für
Ihre Stressresistenz
- > Wichtige Tipps zum Thema Gesundheit
- > Vollwertfrühstück
- > metabolic-IQ Menüs
- > Nutzung des Wellnessbereichs
- > Entspannungsmassage
von unserem Masseur
- > Motivation, gute Laune und ein gutes
Körpergefühl

**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 Ebnat 2, 87561 Oberstdorf/Tiefenbach