

metabolic-IQ[®] Coaching "Basic"



4 Tage, für Einzelpersonen oder Paare

Tag 1

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

Tag 2

> Vollwert-Frühstück

> 10:30-12:00 Uhr

Kennenlernen und Anamnesegespräch, Übergabe des Leih-Pulsmessers (bei Paaren zwei Einzel-Termine am Vormittag)

> 12:30-13:30 Uhr

individuelles Training 1:1, bei Paaren 1:2

> Nutzung des Wellnessbereiches

> metabolic-IQ Menü am Abend

Tag 3

> Vollwert-Frühstück

> 10:30-12:00 Uhr

Übergabe und Besprechung des persönlichen Bewegungs- und Ernährungsfahrplanes für zuhause (bei Paaren zwei Einzel-Termine am Vormittag)

> 12:30-13:30 Uhr

individuelles Training 1:1, bei Paaren 1:2

> 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 "Basic":

- > Wohlfühlambiente im Hotel Bergruh
- > Ausführliche Anamnese und Check up, Kenntnis über Ihren Fitnesszustand
- > Kenntnis über Ihre Trainings-Pulswerte
- > zwei individuelle Trainingseinheiten basierend auf Ihren Voraussetzungen
- > persönlicher Fitnessfahrplan für zuhause mit individuell abgestimmten Übungen für Kraftausdauer, Straffung, Koordination und Flexibilität
- > persönlicher Ernährungsguide für zuhause
- > 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 Ebnet 2, 87561 Oberstdorf/Tiefenbach