

XXL-Fit für Menschen mit Übergewicht

...Entdecke mit uns die Freude an der Bewegung.

...Erkenne nach und nach deine individuellen, gesunden Bewegungs- und Essgewohnheiten.

...Finde so langsam aber stetig zu einem neuen Körpergefühl und deinem Wohlfühlgewicht.

- Individuell abgestimmtes Personaltraining drinnen und draussen
- Aktivierung der Fettverbrennung, Verbesserung der Atemtechnik, Körpersprache
- Bewegungstraining in kleinen Gruppen
- Austausch, Tipps und Coaching in Kleingruppen

Startmodul

- > 4 individuell angepasste Personaltraining-Stunden
- > 1 persönliches Motivationscoaching

Aufbaumodul

- > XXL-Fit Abo für 3 Monate
- > 1x pro Woche Bewegungs-Training in Kleingruppen
- > 3 begleitende Gruppencoachings (Tipps, Erfahrungsaustausch, Ernährung, Motivation)

Wir freuen uns auf Deine unverbindliche Anfrage...

