

## Sie wollen

- Ihre Beweglichkeit verbessern
- Die Kraft und Ausdauer steigern
- Sich besser Entspannen
- Ihr Gewicht beeinflussen
- Nordic Walking erlernen
- Rückenübungen erlernen
- Entspannungstechniken kennen lernen
- Wissen, dass Ihr Training gesund ist
- Ausgleich zu bestehenden Sportarten
- Begleitung und Unterstützung
- Motivation für persönliches Training

## Sie können

Nun den ersten Schritt machen und ein unverbindliches Gespräch vereinbaren. Rufen Sie uns an.

## Profitieren

In der Startphase bieten wir Ihnen unser persönliches Gesundheitstraining zu einmaligen Konditionen an.

Das 10-Wochen Programm

Stufe um Stufe zu mehr Lebensqualität

## Sie sind bereit!

Für eine Veränderung  
zu einem gesunden Leben!

## Persönliches und privates Gesundheitstraining

Unsere VitaltrainerInnen besuchen Sie 1x pro Woche bei Ihnen zu Hause und verhelfen Ihnen ganz gezielt zu mehr Fitness und erhöhter Lebensqualität.



Erleben Sie Ihr ganz persönliches  
**10-Wochen Programm.**

## Es ist ganz einfach:

Es gibt keine Wundermittel und Zauberdiäten! Wer anhaltend gesund sein will, muss sich ausreichend **bewegen**, sich **gesund ernähren** und auf die notwendige **Erholung** achten.

## Oder doch nicht?

Wir Alle wissen, dass genau dies überhaupt nicht einfach ist.

- ↪ Wie soll man sich „richtig“ bewegen?
- ↪ Was heisst schon „gesund essen“?
- ↪ Man hört so vieles...
- ↪ Man hat schon so einiges versucht...
- ↪ Vereine und Gruppendynamik?
- ↪ Nein, lieber persönlich und individuell.

## Unser Angebot

- + Personal Training
- + Mentales Coaching
- + Gesundheitsberatung

Wir sind Ihr gutes Gewissen.

## Persönlich, Privat, Individuell

Alle Daten werden streng vertraulich behandelt.

Ihre Privatsphäre bleibt gewahrt.  
Wir nehmen Sie und Ihre spezielle Situation ernst.

## Ihre Ausgangslage und Ziele

Beim ersten Treffen lernen wir uns kennen, Sie schildern Ihre Wünsche und daraus werden wir gemeinsam Ziele ableiten. Wir legen den Zeitraum des 10-Wochen Programms fest und erarbeiten bis zum Starttag Ihr ganz persönliches Programm.

## Das 10-Wochen Programm

- ↪ Wir kommen zu Ihnen nach Hause oder treffen uns in der freien Natur, je nach Programm und Wunsch.
- ↪ Auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Übungsgestaltung.
- ↪ Kompetente An- und Begleitung
- ↪ Erfassen der Trainingsdaten zur Besprechung und Zielüberprüfung.
- ↪ Jederzeitige Anpassungen möglich.

| BALANCE - Vitaltrainer |            | 10-Wochen Programm |         |                |         |          |         |         |         |
|------------------------|------------|--------------------|---------|----------------|---------|----------|---------|---------|---------|
| Name: Muster, Maria    |            | Jahrgang: 19__     |         | Grösse: 163 cm |         | Gewicht: |         |         |         |
| Tag                    | Datum      | Woche 1            | Woche 2 | Woche 3        | Woche 4 | x1       | Woche 5 | Woche 6 | Woche 7 |
| Montag                 | 23.03.2009 |                    |         |                |         |          |         |         |         |
| Dienstag               | 24.03.2009 |                    |         |                |         |          |         |         |         |
| Mittwoch               | 25.03.2009 |                    |         |                |         |          |         |         |         |
| Donnerstag             | 26.03.2009 |                    |         |                |         |          |         |         |         |
|                        | 15-15 Min. |                    |         |                |         |          |         |         |         |
|                        | 15-30 Min. |                    |         |                |         |          |         |         |         |
|                        | 30-45 Min. |                    |         |                |         |          |         |         |         |
|                        | 45-60 Min. |                    |         |                |         |          |         |         |         |
|                        | 60+ Min.   |                    |         |                |         |          |         |         |         |
| Freitag                | 27.03.2009 |                    |         |                |         |          |         |         |         |
| Samstag                | 28.03.2009 |                    |         |                |         |          |         |         |         |
| Sonntag                | 29.03.2009 |                    |         |                |         |          |         |         |         |

**Legende:** ■ Bewegung ■ Entspannung ■ Ernährung

**Zielvereinbarung für dieses 10-Wochen Programm**

Verbessern der Beweglichkeit:  Ja  Nein

Gewicht stabilisieren und nach Möglichkeit reduzieren:  Ja  Nein

Erhöhen der allgemeinen Beweglichkeit und Fitness:  Ja  Nein

Erfahren von Nordic Walking:  Ja  Nein

**Besonderes:** Dieses Gesundheitsprogramm ist mit dem Arzt abgesprochen:  Ja  Nein

Gesundheitliche Einschränkungen: Knie rechts - Operation an der Kreuzbändern (1995) -> leicht

## Planung und Kontrolle

In regelmässigen Abständen überprüfen wir Ihren Gesundheitszustand und passen die weitere Planung der aktuellen Situation an.

## Wer sind wir

Wir sind angehende **Vitaltrainer** und bereiten uns auf das Diplom des Schweizerischen Verbandes für Erwachsenenbildung (SVEB) vor.

Wir bieten persönliches Gesundheits-Coaching und sind kein Klub oder Verein und verkaufen keine Produkte.

Reife Menschen mit gutem Gespür für unsere Mitmenschen.

Fröhlich, positiv motivierend und unterstützend.

Vertrauenswürdig und integer.

## Wir machen Sie fit!



### Gabriele Munz

Region Bodensee  
Tel: 079 xxx xx xx



### Beat Menzi

Region Zürich-Unterland  
Tel: 079 421 50 25



### Marianne Heim

Region Hinterthurgau  
Tel: 052 378 24 69