

Ran an den Speck

„Gesund ernähren – bewegt abnehmen“ durch Sport und Ernährungsumstellung

Abspecken wollen viele, doch die meisten Diäten scheitern. Erfolgsversprechender ist ein Abnehmkurs, bei dem unter Anleitung ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten trainiert wird. Es geht los, ganz ohne Kalorienzählen, am 1. Februar 2012 mit den Spezialisten vom MedAix-Team. Die qualifizierten Mitarbeiter wollen Sie und Ihre Waage wieder auf den richtigen Kurs bringen.

Drei Monate lang zweimal wöchentlich, jeweils montags und mittwochs von 19 bis 20.30 Uhr, geht es bei



MedAix in Aachen-Laurensberg ganz ohne Diät und Pülverchen ran an den Speck. Angesprochen werden Menschen mit einem Body-Maß-Index von 25 und mehr.

Das Programm besteht aus drei eigenständigen Modulen: gezieltes Muskeltraining, Fördern von Ausdauer und richtige Ernährung nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Was, wann und wie essen, das vermitteln Ernährungsmediziner, die Ausdauer wird durch ein vernünftiges Nordic-Walking-Training gefördert, und die fettverbrennende Muskelarbeit geschieht durch Krafttraining an speziellen Geräten.

Es versteht sich von selbst, dass bei den Trainingseinheiten in kleinen Gruppen von maximal 12 Teilnehmern stets erfahrene Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten dabei sind. Niemand wird alleingelassen. Damit jeder Abnehmwillige am Anfang und Ende genau weiß, wo er steht (und damit ist nicht der Zeiger der Waage, sondern seine körperliche Konstitution und Kondition gemeint), gibt es zu Beginn und am Ende eine persönliche Anamnese und einen individuellen Check. Gemeinsam mit Spaß abnehmen. Machen Sie mit. Ein Teil der Kosten kann nach Rücksprache mit Ihrer Krankenkasse eventuell erstattet werden.

Kurs

Einführungsveranstaltung:

Dienstag, 1. Februar 2012 · 19 Uhr,
MedAix Training

Termine:

montags + mittwochs
19 - 20.30 Uhr

Kursdauer:

3 Monate

Ort:

- MedAix Rückenzentrum,
Eupener Straße 293, Aachen
- MedAix Training,
Rathausstraße 5g,
Aachen-Laurensberg

Preis:

269,- € p.P.

(Nicht-Abonnent: 299,- €)



Inklusiv-Leistung:

Kostenloser Eintritt zum Vortrag
„Das Anti-Jojo-Prinzip – einmal
abnehmen für immer“
von Prof. Dr. Ingo Froböse:

■ Montag, 30. Januar 2012
19.00 - 20.30 Uhr

Forum M in der
Mayerschen Buchhandlung

(Eintritt ohne Kursteilnahme:
5,- € bei Voranmeldung/8,- € Abendkasse)

Infos und Anmeldung:

Telefon 0241 4450 703
www.medaix.de