

migros-fitness.ch

iMpuls

migros-impuls.ch

**Weight
Management**
1:1 Coaching und Tracking
mit Unterstützung

Verhaltensänderung
statt Diätstress

MIGROS
FITNESS

Schritt für Schritt

✓ zu einer ausgewogenen Ernährung



Eine ausgewogene sowie genussvolle Ernährung und ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung sind heute wichtiger denn je. Sie versorgen den Körper mit Energie, lebenswichtigen Nähr- und Schutzstoffen, fördern das körperliche Wohlbefinden und tragen dazu bei, Krankheiten vorzubeugen. Darüber hinaus bedeutet es auch ein Stück Lebensfreude, denn ausgewogene Mahlzeiten sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung und des Austauschs mit anderen.

Ihr persönlicher Ernährungscoach vermittelt Ihnen während 12 Wochen das nötige Grundwissen zu einer ausgewogenen und alltagstauglichen Ernährung. Zusammen legen Sie Ihre persönlichen Schwerpunktthemen fest und setzen sich realistische Ziele, damit Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und auch langfristig halten können.

Schritt für Schritt

✓ zum dauerhaften Wohlfühlgewicht



Um sein Wohlfühlgewicht dauerhaft halten zu können, ist es notwendig, seine Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten Schritt für Schritt anzupassen.

Sie erhalten von uns während des Coachings wöchentlich Menüpläne mit genussvollen Rezepten, passende Einkaufsplanner und «Challenges» zur Unterstützung der nachhaltigen Koch- und Verhaltensänderung. Um eine dauerhafte Umstellung zu gewährleisten, senden wir Ihnen nach dem dreimonatigen 1:1 Coaching weitere 9 Monate alle 4 Wochen saisonale Tipps, Wochenplaner und Ampelschema, um zu prüfen, ob Sie noch «on track» sind.

Entwickelt mit
Freunde am Kochen



Schritt für Schritt ✓ zu mehr Vitalität



Regelmässige Bewegung bietet den Vorteil, dass Sie sich kulinarisch mehr erlauben können. Weil körperliche Aktivität Muskeln stärkt und aufbaut, ist sie auch wichtig, um das Gewicht nach dem Abnehmen halten zu können. Bewegung bietet aber auch weitere Vorteile: Sie beugt Krankheiten vor, hält geistig und körperlich fit und tut der Seele gut.

Während Ihrer Coaching-Termine analysieren Sie zusammen mit Ihrem Trainer Ihre Bewegungsgewohnheiten, legen Verbesserungsmassnahmen fest und erhalten Aufgaben zur Optimierung Ihres Ernährungs- und Bewegungsalltags.



Schritt für Schritt
✓ zum nachhaltigen
Erfolg!

12 Monate
3 Monate
1:1 Coaching
9 Monate Tracking mit
Unterstützung ab
CHF 690.-

1:1 Personal Coaching

Erstgespräch und Anamnese à 60 Minuten

- Zusammen mit Ihrem Coach legen Sie auf Grund Ihrer Modul-Auswahl die persönlichen Schwerpunktthemen und realistischen Ziele fest
- Sie erhalten das nötige Grundwissen zu einer ausgewogenen und alltagstauglichen Ernährung
- Attraktive Sammelbox für Infos und Rezepte

4 Coaching-Termine à 30 Minuten mit Ihrer Auswahl aus den Modulen:

- Essen zwischen Hunger und (G-)Lust
- Wenn die Zeit zu knapp ist
- Essen und Emotionen
- Vorausplanen ist das A und O
- Abnehmfreundliches Umfeld
- Mahlzeiten sind Genusszeiten
- Kalorienbewusst zubereiten
- Bewegung im Alltag, Fitness und Sport

Kostenloser Tageseintritt für die Fitnessanlage beim
Erstgespräch und an den Coaching-Terminen

Wöchentlich attraktive Unterlagen per Post

- Menüpläne mit lustvollen und alltagstauglichen Rezepten und Einkaufsplaner
- Wochen-Challenges zur Unterstützung der nachhaltigen Verhaltensänderung

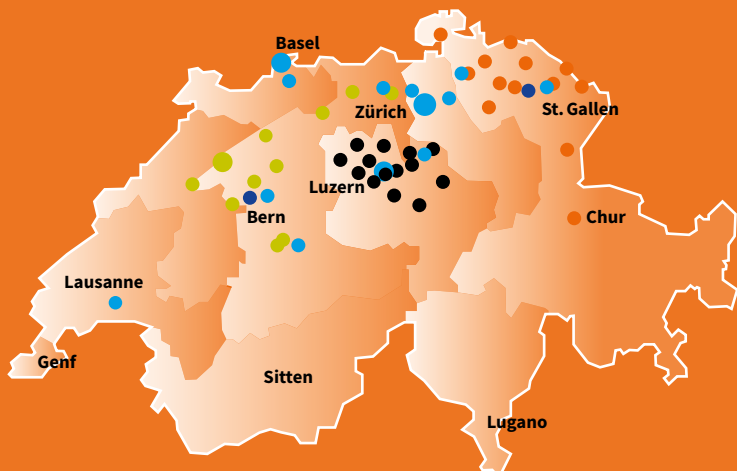
Tracking

- Nach Ablauf des 12-wöchigen 1:1 Coachings erhalten Sie monatlich eine Postsendung u. a. mit saisonalen Tipps, Wochenplaner und Ampelschema, um zu prüfen, ob Sie noch «on track» sind.

Preise

- CHF 690.- für Mitglieder einer Migros Fitnessanlage
- CHF 790.- für Nichtmitglieder
- CHF 990.- für Nichtmitglieder inkl. 3-Monats-Abo*

* Berechtigt zum Besuch aller teilnehmenden Anlagen des Migros FitnessCard-Verbundes in der Schweiz: migros-fitness.ch



Schritt für Schritt

- ✓ zu einer ausgewogenen Ernährung
- ✓ zum dauerhaften Wohlfühlgewicht
- ✓ zu mehr Vitalität

Machen Sie eine gute Figur! Melden Sie sich noch heute an für das **Weight Management** in einer Fitnessanlage Ihrer Wahl.

- Fitnesspark / Migros Fitnesscenter
- FlowerPower
- MFIT
- ONE Training Center
- Bernaqua im Westside / Säntispark

MIGROS FITNESS