



aktiver leben

Mit moderner Ernährung und einem individuellen Bewegungsprogramm dauerhaft zum Wohlfühlgewicht.

Osteoporose



Adipositas



Übergewicht



Allergien



Herz-Kreislauferkrankungen

physio**aktiv**training ist ihr Ansprechpartner für präventives und rehabilitatives Training.

Unser Therapeutenteam erarbeitet mit Ihnen einen Bewegungsplan zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer und gibt Tipps, das Erlernete im Alltag umzusetzen.

Hanna Bender ist Oecotrophologin und Ihre Ansprechpartnerin für kompetente und krankenkassenanerkannte Ernährungsberatung.

Ihr Ziel ist es, die Ernährung an den Menschen anzupassen und nicht umgekehrt. Denn jeder is(s)t anders.

Durch die Zusammenarbeit mit Hanna Bender von DR. AMBROSIUS und physio**aktiv**training entsteht ein einmaliges Konzept »**aktiver leben**«.

Mit moderner Ernährung und einem individuellen Bewegungsprogramm dauerhaft zum Wohlfühlgewicht.

Ernährungsplan



individuell



ohne

Verzicht



modern



aktuell



ausgewogen

Im 8-wöchigen Kurs

- ❑ nehmen Sie in ihrer Gruppe gemeinsam ab
- ❑ sind Sie gemeinsam aktiv
- ❑ erweitern Sie Ihr Ernährungswissen
- ❑ werden Sie persönlich beraten und betreut
- ❑ erhalten Sie ihren maßgeschneiderten Ernährungs- und individuellen Bewegungsplan, den wir gemeinsam in Ihren Alltag integrieren
- ❑ erreichen wir zusammen „das Ziel“!





Kontaktdaten:

physioaktivtraining | Martin Beißer Tel. 0 62 61 / 93 99 747
Fitness- und Gesundheitsstudio info@physiotherapie-dallau.de
Rechter Weiler 25 | 74834 Elztal www.physiotherapie-dallau.de



Kontaktdaten:

Studio für Ernährungsberatung Tel. 0 62 61 / 180 94 42
Hanna Bender, Oecotrophologin B.Sc. h.bender@dr-ambrosius.de
Wasemweg 5 | 74821 Mosbach www.dr-ambrosius-nok.de

Jetzt anrufen und kostenfreie Informationen erhalten. Ihre Ansprechpartner für kompetente Beratung freuen sich auf Sie!

»aktiver leben« kann bezuschusst werden – bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse an!