Unser Programm ist genau das richtige für Dich, wenn Du ...

... schon lange versuchst abzunehmen, doch mit herkömmlichen Diäten und Programmen nicht erfolgreich warst.

... Deine Ernährung nachhaltig umstellen, Muskulatur aufbauen und langfristig Körperfett verlieren möchtest.

... Dich gerade müde, schlapp sowie energielos fühlst und mit mehr Antrieb durch den Tag gehen möchtest.

... auf Deinem Weg zu Deinem Wohlfühlgewicht viel Motivation und professionelle Begleitung benötigst.

ganzheitlich & nachhaltig

Wunsch- und Wohlfühlgewicht

Mit alltagstauglichen, auf Dich abgestimmten Tipps rund um eine bewusste und gesunde Ernährung, sorgen wir für langfristigen Erfolg ohne Jo-Jo Effekt.

verbesserte Lebensqualität

Mit der richtigen Kombination aus gesunder Ernährung, ausgewählten Vitalstoffen und ein auf Dich angepasstes Training zeigen wir Dir, was in Dir steckt.

gesundes Immunsystem

Mit ausgewählten Vitalstoffen schließen wir Lücken in der Ernährung, zur Stärkung der körpereigenen Abwehr.

mehr Kraft und Energie im Alltag

Beim gelenkschonenden Training an medizinischen Geräten bauen wir gezielt Muskulatur auf, was Dich gefühlt vitaler und stärker macht.

Das medizinische Abnehmprogramm

mit Marco Ahlgrimm

Mein Name ist Marco Ahlgrimm. Ich bin zertifizierter Fitnessfachwirt, Ernährungsberater und Sporttherapeut. Seit meinem 17. Lebensjahr beschäftige ich mich mit den Themen Gesundheit, Ernährung und Fitness. Schon vor 20 Jahren habe ich sehr erfolgreich den „Pfunde-Killer-Club“ geleitet. Damals wie heute ist es mein Ziel, Menschen auf ihrem Weg zu körperlichen und geistigen Wohlbefinden zu unterstützen und so zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Gerne nehme ich mir die Zeit für Dich und beantworte Deine Fragen.

Lerne uns kennen und reserviere Dir Deinen Platz zur kostenlosen Infostunde:

www.med-abnehmen.de

oder telefonisch unter 0163 - 72 99 725

HILDWEIN Gesundheitskompetenzen

MEDI-SPORT-GYM Gesundheit in Form

Kursort: Gesundheitszentrum am Kurpark
Nachtigallenstraße 3 (Ärtzehaus), Bad Hersfeld
Medzinisches Gerätetraining: MEDI-SPORT-GYM
Kleine Industriestraße 2a, Bad Hersfeld
barrierefreier Zugang, kostenlose Parkplätze

Jetzt erfolgreich abnehmen!

Gesund und fit in 4 Wochen.

DAS MEDIZINISCHE ABNEHMPROGRAMM

- für jedes Leistungslevel und jedes Alter
- langfristiger Erfolg ohne Jojo-Effekt
- in Zusammenarbeit mit zertifizierten Trainern, Ernährungsberatern und Ärzten
- keine Vertragsbindung oder versteckten Kosten
- ständig laufende Kurse, das ganze Jahr

Das Abnehmprogramm

Darum geht's bei unserem Programm

Mit unserem Bewegungs- und Ernährungsprogramm möchten wir unsere Kunden auf ihrem Weg zum „ich fühle mich gut" begleiten, mit ihnen zusammen gesunde Routinen für ihren Lebensalltag entwickeln, um diesen Weg langfristig und allein mit Freude weitergehen zu können.

- ganzheitliche Betreuung basierend auf den 3 Säulen: Ernährung, Bewegung, Bewusstsein
- Unterstützung durch Experten (Trainer, Ernährungsberater, Ärzte)
- Ernährungsbasiswissen
- Verhaltenstraining rund um „Bewusst leben"
- Fettstoffwechseltraining in der Gruppe
- gelenkschonendes Muskelaufbautraining an medizinischen Geräten
- Intensivbetreuung durch Einzel- und Onlinecoaching möglich
- weiterführende Betreuung nach dem Grundkurs

Das 3-Säulen Erfolgskonzept

Profitiere aus über 25 Jahren Erfahrung!

Erreiche mit unserem Abnehmprogramm unter fachlicher Betreuung Deine Ziele, ohne Zwänge und ohne Verzicht. In Zusammenarbeit mit zertifizierten Trainern, Ernährungsberatern und Ärzten begleiten wir Dich auf Deinem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Dabei stützt sich unser Konzept auf die 3 Säulen:

I. Ernährung

Du erhältst eine individuell auf Deinen Geschmack, Deine Unverträglichkeiten und auf Deinen Körper abgestimmte Ernährungsempfehlungen, die Du bequem in Deinem Alltag umsetzen kannst.

II. Bewegung

Durch effektive, gelenkschonende Trainingseinheiten an medizinischen Geräten baust Du gezielt Muskulatur auf und kurbelst Deinen Stoffwechsel an.

III. Bewusstsein

Wir zeigen Dir Strategien, um Deine alten Gewohnheiten und mentalen Blockaden zu überwinden und um motiviert Deine Ziele umzusetzen.

Was Dich bei uns erwartet

Ganzheitlich & nachhaltig abnehmen.

In enger Zusammenarbeit mit zertifizierten Trainern, Ernährungsberatern und Ärzten.

Anamnese

Ziel der Anamnese ist es, Informationen zum aktuellen Gesundheitszustand zu erhalten. Eventuelle Einschränkungen werden im anschließenden Ernährungs- und Trainingsplan beachtet.

Schulungsstunden

In kleinen Gruppen wird viel theoretisches Wissen nach neuesten wissenschftlichen Erkenntnissen vermittelt. Spaß und Motivation durch die Gruppe sind garantiert.

Körperdiagnostik

Eine Messung Deiner Körperzusammensetzug bildet unter anderem die Grundlage für eine optimale Trainingssteuerung – die speziellen Messungen können bei der Trainingsplanerstellung helfen.

Medizinisches Gerätetraining

Beim Training an medizinischen Geräten verbessern wir Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Das mindert Erkrankungen wie Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose und Diabetes Typ II.

Professionelle Betreuung

Wir sind zertifizierte und erfahrene Trainer, Berater und Wegbegleiter zu Deinem Erfolg. Wir stehen Dir mit all unserem Wissen und Können jederzeit zur Verfügung.

Stärkung des Selbstbewusstseins

Durch das regelmäßige Training und den Austausch mit Gleichgesinnten, stärkst Du Dein Selbstbewusstsein und reduzierst u.a. Stress, Schlafstörungen und Niedergeschlagenheit .