

# GS-Training

## Ganzheitliches Stoffwechsel Training

Fehlt Ihnen der letzte Biss? Haben Sie immer wieder Motivationsprobleme oder wollen Sie zu Höchstleistungen angetrieben werden? Haben Sie Probleme beim Abnehmen und schon mehrere Diäten durchprobiert? Machen Sie viel Sport und fühlen sich dabei aber nicht gut oder werden Sie nicht fitter? Ihr Energielevel ist nicht mehr so hoch wie es schon mal war? Dann kann das GS-Training mit Metabolischem Typ Test Ihnen wichtige Aufschlüsse zu den Ursachen geben!

GS-Training (Ganzheitliches Stoffwechsel Training) ist ein präventives, aktives Bewegungsprogramm mit persönlicher Betreuung und einer Stoffwechselanalyse. Nach einer Anamnese und einem kurzen Checkup, werden gemeinsam mit dem Kunden die Ziele definiert, die durch das Training erreicht werden sollen.

### Im Abo Preis enthalten sind:

#### **Gesundheitscheck**

- Anamnese
- Körperfettmessung
- Muskelmessung
- Gewicht
- Grösse

#### **Metabolische Stoffwechsel Test**

In Zusammenarbeit mit Michaela Decurtins (Ernährungscoach)

#### **Ernährungscoaching mit Micronährstoff - Empfehlung**

In Zusammenarbeit mit Michaela Decurtins (Ernährungscoach)

#### **5 x 45 min. Personaltrainings (ganz individuell auf Sie angepasst)**

- Krafttraining ohne Geräte
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeitsübungen

Kosten: 800 CHF /Abo mit 5 Trainingseinheiten

Alternative: 1200 CHF / Abo mit 10 Trainingseinheiten

Bei Interesse oder Fragen könne Sie mich gerne unter:  
071 950 10 31 oder [info@praxis-wohlwollen.ch](mailto:info@praxis-wohlwollen.ch) kontaktieren.

*Christoph Decurtins*