

6 Monate kontrolliert abnehmen

Der MTV Aalen startet im Mai 2017 ein neues sechsmonatiges Abnehmprogramm für adipöse und übergewichtige Personen nach den Leitlinien der Deutschen Adipositas Gesellschaft. In Gruppeneinheiten arbeiten wir gezielt an Ihrer Fitness und optimieren ihre Ernährungsgewohnheiten. Starten Sie mit uns in ein fitteres und leichteres Leben!

Ihre Vorteile:

- **Persönliches Anamnesegespräch**
- **Seminare zur Verhaltensintervention**
- **Vermittlung von Bewegungsfreude in kleinen Gruppen**
- **Etwa 50 sportwissenschaftlich angeleitete Trainingseinheiten**
- **Ausdauertraining zur Verbesserung des Herz-/Kreislaufsystems und zur Anregung des Stoffwechsels**
- **Krafttraining zur Optimierung des Alltags**
- **Persönliche Ernährungsberatung**
- **Trainings- und Ernährungstagebuch**
- **Übungskatalog für das Training Zuhause**

Voraussetzungen:

- Alle Altersgruppen ab 18 Jahre
- BMI: >30
- Keine akute Schmerzsymptomatik
- Rücksprache mit Hausarzt



Betreuer:

Johannes Gärtner, Sportwissenschaftler B.A., A-Lizenz Athletiktraining, B-Lizenz Rehabilitationssport (WBRS)

Die Kosten für die 6 Monate liegen für Nichtmitglieder bei 349 Euro und für MTV-Mitglieder bei 299 Euro.

Informationen und Anmeldung unter:
johannes.gaertner@mtv-aalen.de
Tel. 07361/9235814