

**FTZ**

Fitness Therapie Zentrum Mühl Dorf

## Das individuelle FTZ-Abnehmprogramm

Um gesund und leistungsfähig zu sein, benötigt der Mensch Bewegung und die richtige Ernährung. Das individuelle FTZ-Abnehmprogramm ist eine Kombination aus Fitnesstraining und alltagstauglicher Ernährungsberatung.

<b>Trainingsphase I</b> Basistraining – Gewöhnungstraining (3 Wochen)	Gewöhnung an regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining. Im Mittelpunkt stehen Leichtigkeit, Spaß und Abwechslung
<b>Trainingsphase II</b> Kraftausdauertraining – hoher Kalorienverbrauch (3 Wochen)	Angemessene Erhöhung der Intensität, zusätzliche Fitnessübungen, Kalorien-Gesamtumsatz nimmt zu
<b>Trainingsphase III</b> Fettburner- Fettstoffwechseltraining (4 – 6 Wochen)	Übungen zur Rumpfstabilität werden miteingebaut, ein weiteres Ausdauertraining kommt hinzu, Intensität des Krafttrainings wird leicht erhöht
<b>Trainingsphase IV</b> Jetzt der „Kalorienkiller“ Fettstoffwechseltraining (6 – 8 Wochen)	Ausdauertraining wird ausgebaut, Krafttraining wird komplexer, die Fähigkeit der Fettverbrennung beim Ausdauer- und Krafttraining wird immer besser
<b>So weiter machen</b>	Fitnesstraining und sinnvolle Ernährung – ein Leben lang!



- Entwicklung eines individuell auf Sie zugeschnittenen **Trainingsplans**
- Regelmäßige Erfolgskontrolle durch Bestimmung von Körperfett und BMI
- Wöchentliches **Ernährungsseminar** mit anschließendem Training in der Gruppe

## Abnehmen mit Metabolic-Balance®-Ernährungsplänen

Das Stoffwechselprogramm Metabolie Balance® ist ein ganzheitliches Konzept zur Gesundheitsförderung und Gewichtsregulierung durch Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

Die Grundlage dazu bildet ein auf Sie zugeschnittener Ernährungsplan, der auf Basis Ihrer aktuellen Labordaten und Angaben zu Ihrer Gesundheit erstellt wird. Der Ablauf erfolgt in 4 Phasen und hilft Ihnen dabei

1. Ihre persönlichen Gewichtsprobleme dauerhaft zu lösen
2. Ihre Gesundheit ganzheitlich und präventiv zu fördern.



Der persönliche Ernährungsplan wird von Frau Karin Hanf, Fachärztin für Allgemeinmedizin, individuell für Sie erstellt. Sie werden über den Zeitraum von 6 Monaten ärztlich betreut, es finden 2 Vorträge, gemeinsames Einkaufen, gemeinsames Walken und regelmäßige Gruppengespräche statt. Am Ende des Kurses erfolgt ein Kontrolllabor.

Kosten Mitglieder FTZ: 395,- € (incl. MwSt.)  
Kosten Nichtmitglieder: 495,- € (incl. MwSt.)

Auch nach Ablauf des Kurses finden weiterhin monatliche Treffen im FTZ statt.



**FTZ**

Fitness Therapie Zentrum Mühldorf

# Bauchspeck weg – Straffer Bauch – Slendertone 4-Wochen-Kurs

## Gezielte Fettverbrennung + EMS Bauchmuskeltraining

Fett verbrennen, Haut und Gewebe straffen,  
Bauchumfang reduzieren!

- bis zu 5 kg abnehmen in 4 Wochen
- bis zu 8 cm weniger Bauchumfang
- bis zu 2 Kleidergrößen weniger
- deutlich weniger Bauchfett & straffere Haut



### Leistungen:

- Nutzung des Slendertone Abnehmgürtels
- 4 Wochen mit je 3 Einheiten à 30 – 40 Minuten Herz-Kreislauftraining
- Trainings- und Ernährungstipps

**Kursgebühr: 24,90 Euro pro Woche** (inkl. eigenem Gürtel im Wert von 60,- €)

### Zusätzlich empfehlen wir:

- Neuromuskuläre Stimulation zur Fettreduzierung, Vibrationstraining (SRT) und
- Infrarot-Tunnel zum Entgiften und zur Fettstoffwechselaktivierung (4x SRT-Training und 1x Infrarot: 9,90 € pro Woche)

- Miha-Zirkel-Training und
- Entspannung, Regeneration durch Magnetfeld-Energie (Miha-Zirkel-Training und 12x Magnetfeld: je 9,90 € pro Woche)

- Ausführlicher Fitness-Check, E.I.S.-Körperanalyse und Wirbelsäulenscreening (39,90 €)

