



## Das individuelle FTZ Abnehmprogramm

### Jetzt einsteigen!!

#### Natürliche Gewichtsreduktion durch Fitnessstraining – Ernährungsberatung !!

Um gesund und leistungsfähig zu sein, benötigt der Mensch Bewegung und die richtige Ernährung. Das individuelle FTZ – **Abnehmprogramm** ist eine Kombination aus Fitnessstraining 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“ (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>	Fitnessstraining und sinnvolle Ernährung - ein Leben lang!

Im Mittelpunkt steht das gesunde Abnehmen ohne strenge Diät.

Das individuelle FTZ Abnehmprogramm bieten wir Ihnen unter fachlicher Anleitung unserer Dipl. Sportlehrer und Ernährungsberater an.



- Entwicklung eines individuell auf Sie zugeschnittenen **Trainingsplans**
- Vermittlung von Ernährungskennnissen um ein gesundes Essverhalten zu erlernen (Seminare **Ernährungsberatung**)
- Regelmäßige Erfolgskontrolle durch **Körperfettmessung**, BMI und Fitnessstest
- Wöchentliches **Ernährungsseminar** mit anschließendem Training in der Gruppe

FTZ-Abnehmprogramm A : für Mitglieder kostenlos.

Informationen an der Rezeption: Telefon: 08631/99 01 400 - [www.ftz-muehdorf.eu](http://www.ftz-muehdorf.eu)