

Fitnessstraining

Logopädie

Ergotherapie

Physiotherapie



FTZ

Fitness Therapie Zentrum Mühldorf

Das individuelle FTZ Abnehmkonzept

Das individuelle FTZ Abnehmprogramm

Gesundes Abnehmen ohne strenge Diät

- Seminare Ernährungsberatung
- Individueller Trainingsplan
- Spezialtraining in der Gruppe
- Regelmäßige Erfolgskontrolle
- Persönliche Betreuung

Gesund ins neue Jahr!



Das FTZ Abnehmkonzept ist eine Kombination aus Ernährungskurs und speziellen Fettverbrennungs - Training mit Kraft und Ausdauer.

Die Kurse bestehen zu 50 % aus Ernährungsberatung und zu 50 % aus direkt betreutem Training, wie Personaltraining.

Alle vier Wochen werden Gewicht und Körperfett gemessen und so die Fortschritte dokumentiert. Und das ohne Aufpreis, einfach in der Mitgliedschaft enthalten.

Wir sprechen bewusst nicht von Diät. Denn sämtliche Wissenschaftler sind sich einig, dass es bis heute keine Diät gibt, die langfristig eine Erfolg verspricht. Nach der Diät steigt das Körpergewicht meist schnell wieder an (Jo-Jo Effekt).

Der Grund liegt in der verlorenen Muskelmasse und dem dadurch reduzierten Grundumsatz. Man musste also weniger essen als vor der Diät. Je mehr Muskeln Sie aber haben, desto mehr Fett können Sie verbrennen und desto besser sehen Sie aus.

Wir zeigen Ihnen nicht nur wie Sie sich in Form bringen können, sondern auch wie Sie ständig viel Fett verbrennen.

Starten Sie jetzt mit uns fit und aktiv ins neue Jahr.

Fitness und jede Menge Spass

Münchener Str. 84c, 84453 Mühldorf

www.ftz-muehldorf.eu

Tel.:08631/99 01 40-0

FTZ Mühldorf

