



## **Gewichtsmanagement**

**Gründe für Übergewicht gibt es viele:**

**Ungesunde und kalorienreiche Ernährung, Bewegungsmangel, Medikamente, Stoffwechselstörungen, psychische Unausgeglichenheit, Schlafstörungen, Nacharbeit oder hormonelle Ursachen...**

**Auch kurzfristige Lösungen gibt es viele!**

**Nur ein Weg führt langfristig ans Ziel:**

**reflektieren, analysieren, planen und kontrollieren!**

**Wir bieten Einzel- oder Kleingruppenkurse an, zum Beispiel für Paare, Familien oder Kollegen/Kolleginnen**

**Während eines Zeitraums von 3 Monaten reflektieren, analysieren, planen und kontrollieren wir einmal wöchentlich. Während dieser Zeit können Sie unser ganzes Fitness und Group Fitness Angebot nutzen. (ohne Lektionen in Aeschi)**

**Neuer Gruppenkurs:  
Ab 29.01. 2019, jeweils dienstags um 19.30 Uhr  
bis 30.04. April 2019 (ohne 09.04. und 16.04.)**

**Gruppenkurse ab 4 Teilnehmer Fr. 650.00 pro Person**

**Ab 2 Teilnehmer Fr. 850.00 pro Person  
Einzelkurs Fr. 1450.00 ((individuelle Terminvereinbarung)**

**Information und Anmeldung:**

**Brigitte Schick, Sport und Fit Center, Höheweg 17, 3800 Interlaken  
[www.sportundfit.ch](http://www.sportundfit.ch)**

