

Die Traumfigur kommt nicht vom Träumen

Wir machen keine Versprechen. Schneller Erfolg beim Abnehmen vergeht auch häufig schnell wieder.

Wirklich abzunehmen hängt aber auch nicht von Kalorienzählen, Hungern und Diätregeln ab, sondern letztendlich von der richtigen Ernährung in Kombination mit Bewegung und Einstellung.

Ihr Weg zum GleichGEWICHT

Wissen, was ausgewogen ist und was aus der Balance bringt, ist schon der erste Schritt zum Erfolg. Zu wissen, was Ihnen gut tut, ist der Schlüssel zum GleichGEWICHT. Erfahren Sie, was Sie tun können, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und ohne Jojo-Effekt zu halten.

Manchmal ist es ein kleiner Hebel, der umgelegt wird, manchmal braucht es ein paar mehr Schritte: der passende Weg ist für jeden ein wenig anders.

Unser Programm BALANC3 gibt zwar eine gemeinsame Richtung vor, stellt sich aber auch auf jeden einzelnen Teilnehmer ein, sodass jeder auch mit Spaß bei der Sache ist.

BALANC3 ist modern und effektiv und schaut über den Tellerrand hinaus.

Unser Erfolgskonzept wird von 3 Säulen getragen:

- Bewusste Ernährung
- Optimale Bewegung
- Positive Einstellung

Diese Prinzipien sind Ihr Schlüssel zum Erfolg. Wir motivieren Sie, Ihr GleichGEWICHT zu erreichen.



Uschi Hellmann-Althoff ist Gesundheitstrainerin Ernährung, Sportlehrerin und zertifizierte Präventions- und Rehatrainerin. Sie entwickelte in den letzten Jahren verschiedene erfolgreiche Ernährungskonzepte.

Anna Illbruck ist die zweite im Team von BALANC3. Sie ist zertifizierte Trainerin für Stressmanagement und Entspannung und Master of Arts Prävention und Gesundheitsmanagement, Schwerpunkt u.a. Sportpsychologie.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine persönliche Beratung bei unserer Gesundheitsberaterin Petra Jenisch. Kontakt unter 02821 13303-22 oder per E-mail unter gesundheitsport@allround-sports.de.

BALANC3 ist eine Initiative des
Allround Gesundheitssport
Niederrhein e.V.



Ernährung Bewegung Einstellung

Erreichen Sie Ihr GleichGEWICHT

Allround Gesundheitssport Niederrhein e.V.
Tichelstraße 9 · 47533 Kleve
Telefon 02821 13303-22 · Fax 02821 13303-45
gesundheitsport@allround-sports.de
www.allround-gesundheitssport.de

Kostenerstattung durch die
Krankenkassen* möglich

BALANC3

Ernährung
Bewegung
Einstellung

Bewusste Ernährung

Sich-satt-essen ist die Devise, Kalorienzählen und Hungern ade. Eine bewusste Ernährung ist die effektivste Methode, wenn Sie dauerhaft Ihr Gewicht reduzieren und ohne Jo-Jo-Effekt halten wollen.

Optimale Bewegung

Ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm zum Fettabbau und zur Muskelkräftigung unterstützt die Gewichtsreduktion. Zusätzlich steigern Sie Ihre Vitalität und Leistungsfähigkeit. Spaß an der Bewegung steht dabei im Vordergrund.

Positive Einstellung

Unsere Programme zielen darauf, Ihre Bedürfnisse besser kennen und einschätzen zu lernen und zu erkennen, was Ihnen wirklich gut tut. Auch helfen sie, dass es Ihnen leichter fällt, alles Erlernte auch zu Hause umzusetzen. Neue Gewohnheiten sind die Grundlage für Ihr dauerhaftes Wohlfühlgewicht, für Energie und viel Lebensfreude.



Vorteil durch Kompetenz

Das BALANC3 Ernährungsprogramm basiert auf Qualität und Kompetenz. Unsere Betreuung durch zertifizierte Trainer und Therapeuten ebenso wie der innovative und moderne Gerätepark unseres Fitness- und Gesundheitszentrums sind die richtigen Voraussetzungen für Ihren Erfolg.

Ein besonderer Vorteil für Sie ist auch, dass das BALANC3 Ernährungsprogramm von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt wird und diese sich an den Kosten beteiligen. Wir beraten Sie gerne dazu.

Turbo-Start zum GleichGEWICHT Unser 4 Wochen Programm

10 Ernährungs- und Bewegungsregeln und eine enge Betreuung durch unsere Ernährungsberaterin und das Trainerteam in unserem Gesundheitszentrum ermöglichen Ihnen einen erfolgreichen Einstieg!

Unser Einstiegsangebot für langfristigen Erfolg Basiskurs BALANC3* (8 Wochen | 8 Termine)

Step by Step: Im Basiskurs werden Wege aufgezeigt, die Ernährung und Essgewohnheiten umzustellen. Viele praktische Tipps und Einblicke garantieren volle Alltags-tauglichkeit des Programms. Sport macht Spaß, wenn Ihr Bewegungstraining auf Sie individuell zugeschnitten und richtig dosiert ist. Nebenher hilft eine wöchentliche Gewichtskontrolle beim gesunden und nachhaltigen Abnehmen.

Anschluss-Angebot zur Intensivierung des Erfolgs Aufbaukurs BALANC3* (14tägig | 8 Termine)

Sie haben erste Erfolge verbucht und wollen weiter am Ball bleiben? Im Aufbaukurs werden die Erkenntnisse aus dem Basiskurs aufgefrischt und vertieft. Auch wird das Sportprogramm erweitert. Ihr GleichGEWICHT steht noch mehr im Fokus: wir entwickeln mit Ihnen eine persönliche Strategie, positive (Ernährungs-)Gewohnheiten zu stabilisieren. Zu Ihrem neuen Körperbewusstsein tragen auch Entspannungsübungen bei.

* Unterstützung durch Ihre Krankenkasse möglich.

Balanc3 Club (1-mal im Monat)

Wir freuen uns über Ihren Erfolg. Der BALANC3 Club ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie weiterhin Austausch und Unterstützung möchten. Hier finden Sie aktuelle Informationen zu Ernährung und Hilfe bei Fragen.

