

News aus dem GesundheitsCoaching: «Trainingstipps»

Bewegung ist einer der stärksten Schlüssel für ein gesundes, vitales und schlankes Leben.

Für Dein langfristiges Wohlbefinden und feelWELL Gefühl empfehlen wir Dir, pro Woche insgesamt 6 Stunden Bewegung einzuplanen.

Dabei vor allem eines nicht vergessen: Freude an dem, was Du tust.

Damit Dein Körper optimal profitiert, ist eine gute Mischung entscheidend:

Ausdauer – Kraft – Beweglichkeit: Die Kombi machts!

Damit Du Dein volles Potenzial ausschöpfst und Dich in Deinem Körper rundum wohl fühlst, lohnt sich eine ausgewogene Mischung:

✅ 3 Stunden moderates Ausdauertraining

Für ein starkes Herz-Kreislauf-System und einen aktiven Fettstoffwechsel.

✅ 1–1.5 Stunden Beweglichkeitstraining

Für den Ausgleich Deiner Alltagshaltung oder einseitigen Sportbelastungen, mehr Flexibilität und Geschmeidigkeit.

✅ 1–1.5 Stunden Krafttraining

Für Deinen Muskelerhalt, Muskelaufbau und einen fitten, energiegeladenen Alltag.

"Wir sagen Dir nicht, dass es leicht wird. Wir sagen Dir, dass es sich lohnen wird."

Benötigst Du Hilfe bei der Umsetzung? Gerne unterstützt Dich Ramona bei Deinem nächsten Schritt zu Deinem Fitness- und Gesundheitsziel.

feelWELL GesundheitsCoaching bei Ramona

Inhalt: 50 Minuten Coaching, InBody Körperanalyse,
Stoffwechsel- und Stress-Analyse

Preis: CHF 147.00

Anmeldung: ramona@well.swiss