

- Nordic Walking-leiterin
- Walkingleiterin
- Ernährungscoach



Eliane Zimmermann
 Humboldtstrasse 24
 3013 Bern
 Tel. 079 380 19 17

Nordicwalking / Walking

Grundkurse

Erlernen der Technik zum effizienten Walkingtraining.
 In Gruppen oder im Einzelunterricht.

Motivationstraining

Einmal wöchentlich Walking/Nordicwalking in der Gruppe in Kirchlindach.

Ernährungscoaching

Einzelberatungen - Analysieren Ihrer bisherigen Ernährungsgewohnheiten und aufzeigen von möglichen Wegen zur Ernährungsumstellung.

Gruppenberatungen - Beratung und Diskussionen in Gruppen. Zusammen etwas neues erlernen und neue Wege entdecken fällt leichter.

Das 3-Monatsprogramm Persönliche Betreuung auf Ihrem Weg zum Ziel Wunschgewicht

Dreimonatige persönliche Betreuung, damit Sie sicher Ihr Ziel erreichen werden.
 Das Programm beinhaltet diverse Komponente wie Ernährungscoaching, Walkingtraining, motivierende Unterstützung zum Durchhalten.

Termine und Preise nach Absprache

**Wohlen in Bewegung 10. + 11. September 2005
 Probelektionen Start beim Kipferhaus | Zeiten gemäss Infotafel**