

**KLUBSCHULE
MIGROS**Training für den
Knack-PoNeuer Kurs: Knack-Po für sie
und ihn.

Lassen Sie Ihre Gesässmuskeln spielen! Investieren Sie 6 x 30 Minuten intensives Training für einen knackigen Po und erfahren Sie, wie Sie gezielt Ihre Gesässmuskeln straffen und trainieren können. Machen Sie sich gefasst auf harte Arbeit, Schwitzen und durchhalten. Ab 19. Mai an den Klubschulen Oerlikon, Wengihof und Limmatplatz.

**Selbstverteidigung
für Frauen**

Möchten Sie lernen, sich zu behaupten und sich richtig zu wehren? Wollen Sie eigene Stärke erfahren, an Selbstvertrauen gewinnen und Ängstlichkeit abbauen? Nach diesem Kurs kennen Sie einfache verbale und körperliche Prinzipien und Techniken zur Bewältigung von fremder Aggression. Sie führen Diskussionen über den Umgang mit der Angst und die damit zusammenhängenden Fragen und Probleme. Zürcherinnen erhalten von der Stadt einen Subventionsbeitrag.

Datum des nächsten Kurses:
8.5. bis 10.7.2009, jeweils Freitag
19.30–20.50 Uhr, Klubschule
Limmatplatz,
www.klubschule.ch

Gezielt zum Wunschgewicht

Jetzt neu im Fitnesspark: mit Metabolic Balance das Wunschgewicht erreichen und halten.

Metabolic Balance ist ein Stoffwechselprogramm zur Gewichtsregulation und wurde von Ärzten und Ernährungswissenschaftlern entwickelt. Mit seiner Hilfe stellen die Teilnehmer ihre bisherige Ernährung auf ein gesundes, vollkommen ausgewogenes und individuell auf die jeweilige Person zugeschnittenes Nahrungsprofil um. Die Grundlage dazu bildet ein persönlicher Ernährungsplan, der auf Basis aktueller Labordaten und Angaben zur Gesundheit der Teilnehmer erstellt wird. Er führt in vier Phasen zum Erfolg.

**In vier Schritten zum
Ziel**

Das Programm von Metabolic Balance beginnt mit einem Beratungstermin im Fitnesspark oder bei Medbase im Milandia Greifensee. Beim Beratungstermin besprechen die Teilnehmer mit ihrem Metabolic-Balance-Betreuer ihre Wünsche und Ziele. Persönliche Angaben und weitere wichtige Daten werden festgehalten, der Medbase-Vertrauensarzt entnimmt eine Blutprobe.

Auf Basis der Laborwerte, der gemachten Angaben und der Ziele wird nun ein individueller Ernährungsplan erstellt. Er ermöglicht die einfache und problemlose Ernährungsumstellung, ohne dass die Teilnehmer auf ein abwechslungsreiches Angebot an Mahlzeiten und regelmässig drei Mahlzeiten pro Tag verzichten müssen. Der Metabolic-Balance-Betreuer händigt den Teilnehmern einen individuellen Ernährungsplan aus und erläutert ihnen ausführlich, wie sie über die vier Phasen zum Erfolg kommen.



Nachhaltig schlank mit Metabolic Balance. Jetzt im Fitnesspark!

Metabolic Balance im Fitnesspark

Metabolic-Balance-Stoffwechselprogramm* Fr. 790.-

Package 1 (inkl. 3 Monats-Abo)

Metabolic-Balance-Stoffwechselprogramm*

Metabolic-Balance-Abo Fit plus 3 Monate Fr. 1190.- (statt 1240.-)

Package 2 (inkl. Jahreskarte)

Metabolic-Balance-Stoffwechselprogramm*

Jahreskarte Fit plus Fr. 1930.- (statt 2030.-)

*inkl. Blutentnahme bei Vertrauensarzt Fitnesspark/Medbase, inkl. Blutanalyse, inkl. Ernährungspläne und Betreuung durch einen Metabolic-Balance-Betreuer. Wird die Blutentnahme beim eigenen Hausarzt gemacht, sind die Kosten nicht inbegriffen.

Im Fitnesspark Milandia findet am 2. April 2009 um 19.30 Uhr eine Infoveranstaltung zu Metabolic Balance statt. Mehr Info unter: www.fitnesspark.ch