

in-Form bringt Ihr Gewicht in Form

Jeder weiß, wie es funktioniert, aber die wenigsten schaffen es, dieses Wissen im Alltag umzusetzen! Das Aktivzentrum „in-Form“ startet im Jänner sein erfolgreiches Programm „Gewichtsmanagement“ neu.

Wien, 25. November 2010. Eine große Anzahl dieser Personen will abnehmen, oder soll laut ärztlicher Empfehlung ihr Gewicht reduzieren. Es entsteht ein langer Leidensweg von einer Diät zur anderen – aber nur wenige schaffen es, langfristig ihr Gewicht auf normalem Niveau zu stabilisieren!

Das Gesundheits- und Bewegungszentrum *in-Form* betreut in seinem neuen Programm ab Jänner 2011 abnehmwillige Personen über einen Zeitraum von 3 Monaten – in der schwierigsten Zeit aber es ist die wichtigste Zeit, um die Grundsteine zu einem gesunden und vor allem auf Dauer durchführbaren gesunden Lebensstil zu legen.

Das Konzept des *in-Form* Gewichtsmanagements ist auf keine Diät aufgebaut, sondern setzt am Verhalten des Einzelnen an. Individuelle Schwächen werden bewusst gemacht und gemeinsam werden Strategien entwickelt, wie man nachhaltig bisherige Verhaltensmuster ändert.

Der Erfolg des *in-Form* Gewichtsmanagements wird durch eine Mischung aus Gruppen- und Einzelbetreuung verstärkt. Die professionelle Einzelbetreuung ermöglicht das Erkennen der individuellen Probleme. Das Arbeiten in der Gruppe gibt zusätzliche Motivation und Zusammenhalt unter Gleichgesinnten. Man bekommt durch den Austausch mit anderen Personen alternative und neue Lösungsansätze, wie man sein Ernährungs- bzw. Bewegungsverhalten langfristig ändern kann.

Das *in-Form* Gewichtsmanagement bedeutet nachhaltige Gewichtsreduktion ohne Verbote und ohne Verzicht.

in-formiert

Die Bausteine des *in-Form* Gewichtsmanagements:

- Ernährungs- und sportwissenschaftliche sowie psychologische Betreuung (Zusammenführung der Säulen Psyche, Bewegung und Ernährung)
- Erarbeitung einer nachhaltigen Strategie zur Lebensstiländerung
- Gruppen- und individuelle Einzelbetreuung
- Vorträge und Seminare zur Sensibilisierung für einen gesunden Lebensstil
- Workshops mit aktiver Mitarbeit
- Gruppentraining zum Kennenlernen bewegter Möglichkeiten
- Laufende Erfolgskontrolle sowie professionelle Ein- und Ausgangschecks
- Langfristige Stabilisierung des Körpergewichts

Wir nehmen Sie bei der Hand, zeigen die Möglichkeiten auf und führen Sie zu einem Lebensstil, der ein gesundes Gewicht ohne Einhalten einer Diät ermöglicht.

Informationsabend: Donnerstag, 9. Dezember 2010 um 18:30 Uhr

Programmbeginn „in-Form Gewichtsmanagement“: Montag, 17. Jänner 2011

Spezial-Angebot für Journalisten:

15% Nachlass bei Buchung des Programms „in-Form Gewichtsmanagement“ oder alternativ ein kostenloses Beratungsgespräch (Ernährungs- und Trainingsberatung) oder Fitness- bzw. Leistungstest mit MMag. Walter Kraus.

Bitte kontaktieren Sie dazu MMag. Walter Kraus, Unternehmensleitung von in-Form, unter office@in-form.at oder unter der Telefonnummer +43 650 64 88 718.

in-formiert

Pressekontakt:

MMag. Walter Kraus (Sport- und Ernährungswissenschaftler)

in-Form Aktivzentrum

Mariahilfer Straße 64/9

1070 Wien

Tel.: +43 650 64 88 718

Email: office@in-form.at

Internet: www.in-form.at

Fotomaterial sowie Logos in hoher Auflösung:

<http://in-form.at/galerie/presse>

Über MMag. Walter Kraus

MMag. Walter Kraus, geboren in Kärnten, lebt seit 1999 in Wien, ist leidenschaftlicher Ausdauersportler und hat sein Hobby zum Beruf gemacht. Nach Beendigung der Beamtenkarriere studierte der Langstreckenläufer (Teilnahme an Wettkämpfen bis zu einer Distanz von 100km) Sport- und Ernährungswissenschaften. Bereits während des Studiums begleitete er die ersten Hobbysportler und auch Spitzenläufer zu ihren persönlichen Bestzeiten. 2005 gründete er die Firma „Runtasia“, die professionelle und vor allem persönliche Trainingsbetreuung für ambitioniert trainierende Läufer anbietet. Seit September 2010 leitet er das Bewegungs- und Aktivzentrum „in-Form“ auf der Mariahilfer Straße und bietet individuelle Gesundheitsförderung und Gesundheitsberatung gemeinsam mit einem Team aus Medizinern, Therapeuten und Masseuren an.

in-formiert