

Quota di partecipazione

- Pagamento in 8 rate mensili da € 150. La prima rata viene versata all'iscrizione, le successive rate vengono invece detratte dal Suo conto corrente tramite bonifico bancario RID ogni 10° giorno del mese.

- Il pagamento in un'unica soluzione, prevede una riduzione di € 100 sull'importo totale.

Iscrizione

Entro fine novembre 2016 presso la segreteria di Terme Merano: leggerezza@termemerano.it
T 0473 252 000

Altri servizi

- libero accesso al Centro Fitness e partecipazione a tutti i corsi fitness e acquatici
- 5 ingressi gratuiti alle terme per 2 ore
- riduzione sulla tariffa del parcheggio
- Centro Spa & Vital: sconto del 10% su tutti i trattamenti individuali
- Shop: sconto del 20% sull'abbigliamento sportivo e da nuoto

Orario d'apertura

Fitness Center

lunedì, mercoledì e venerdì
ore 9.00 - 22.00

martedì e giovedì
ore 6.30 - 22.00

sabato
ore 9.00 - 13.00 / 15.00 - 20.00

domenica e festivi
ore 9.00 - 13.00

Per dimagrire
efficacemente
occorre tempo.

Vivere con più leggerezza 2017

Dimagrimento di gruppo
Dal 9 gennaio all'8 settembre

Team di esperti

- Dott. Christian Thuile
medicina complementare
e alimentazione
- Christine Pföstl
dietista
- Dott. Oskar Außerer
psicologo
- Hannes Spitaler
allenatore

Destinatari

persone dai 16 anni in su
con BMI > 25
(max 45 partecipanti)

Durata

Modulo intensivo principale:
9 gennaio – 18 giugno 2017
(5 mesi)

Modulo di consolidamento:
19 giugno – 8 settembre 2017
(3 mesi)

Responsabile del progetto

Sonia Rungg

Collaboratore al progetto

Katharina Brugger

Prima della partenza del progetto avrà luogo una serata informativa per tutti gli iscritti.



THERME MERAN
TERME MERANO

Modulo intensivo principale

dal 9 gennaio al 18 giugno

1 - Assistenza medica & consulenza nutrizionale

Visita d'ammissione

Analisi impedenziometrica
Dott. Christian Thuile
Christine Pföstl
da lun 9 a mer 11 gennaio
ore 14.00 - 19.00

Evento introduttivo

"Gli errori più frequenti nell'alimentazione"
Christine Pföstl
Dott. Christian Thuile
mer 10 gennaio
ore 19.30

Workshop nutrizionale

"Sana alimentazione e spesa sana"
Dott. Christian Thuile
Christine Pföstl
mer 25 gennaio, ore 19.30

Training nutrizionali di gruppo

Christine Pföstl
mer 18 gennaio,
mer 1 febbraio,
mer 29 marzo,
mer 17 maggio
sempre alle ore 19.30r

Incontri individuali

Christine Pföstl
da mar 21 a gio 23 marzo
ore 14.00 - 19.00

Coaching medico

Dott. Christian Thuile
da lun 10 a mer 12 aprile
ore 14.00 - 19.00

2 - Movimento, acqua & natura

Analisi impedenziometriche

da lun 9 a mer 11 gennaio
da lun 3 a mar 4 aprile
da lun 12 a mar 13 giugno

Corsi acquatici e fitness

da lun 16 gennaio
a ven 16 giugno
2 aquagym a settimana

lun + ven ore 15.15 e ore 20.00
mar + gio ore 17.00 e ore 20.00
2 unità a settimana/persona

Da metà marzo ulteriori corsi fitness!

Dal **15 maggio** il corso di aquagym si tiene per tutti i partecipanti nel parco delle Terme.
mar + gio, ore 19.30

3 - Training comportamentale

Presentazione gruppo

mer 18 gennaio
ore 19.30

Colloqui individuali

da mar 7 a gio 9 febbraio
da mar 2 a gio 4 maggio

Training comportamentale di gruppo

mer 22 febbraio
mer 17 maggio
sempre alle ore 19.30

Modulo aggiuntivo di consolidamento

dal 19 giugno al 8 settembre

Body-Impedanz-Analyse

da lun 4 a mar 5 settembre

Corsi Aqua

da lun 19 giugno
a ven 8 settembre
1 Aquadeep a settimana
nel parco delle Terme
mer ore 19.30

Incontro con gli esperti

dott. Christian Thuile,
Christine Pföstl,
dott. Oskar Außerer

Altri eventi

Corso di cucina

Peter Windisch chef
da mer 8 a ven 10 marzo
ore 18.30

Escursione

sab 13 maggio

Ingresso in piscina

con la famiglia
sab 27 maggio

Festa conclusiva

con il team di esperti
ven 8 settembre
ore 19.00

IMPORTANTE:

nei giorni festivi tutte le attività di gruppo non hanno luogo.

Con riserva di variazioni al programma.