



## CAREABOUT

CAREABOUT ist ein modernes Beratungs- und Coaching-Programm. In einem strukturierten Ablauf werden Sie bei der Umsetzung zu mehr gesundheitsrelevanter Bewegung und Leistungssteigerung unterstützt. Mit einer individuellen Trainingsgestaltung beraten wir Sie bei der nachhaltigen Veränderung Ihres Lifestyles. Für eine bessere Lebensqualität.

Das Angebot beinhaltet folgende Leistungen:

- Persönliches Beratungsgespräch mit Risikoanalyse und Zielsetzung
- Erfassung des Bewegungsverhaltens
- Erstellung eines Bewegungsplanes
- Konzeption eines individuellen Trainingsprogrammes (basic, care)
- Regelmässiges Feedback per Telefon oder Mail

Die Beratung erfolgt durch dipl. Sport- und PhysiotherapeutInnen.

<b>Preise:</b> CHF inkl. MwSt.	<b>try</b>	<b>1 Monat</b>	<b>260.00</b>
	<b>basic</b>	<b>3 Monate</b>	<b>560.00</b>
	<b>care</b>	<b>12 Monate</b>	<b>1980.00</b>

**Wo:** See-Spital, Rotbuchstrasse, Altstetten

**Leitung:** Martin Gsponer, Katja Miclau, Nico Zürcher