

Fighting Fit®

eine faire Chance

Unser **Fighting Fit®** -Club bietet an:

- 1.) **sich eine Erholung zu leisten zur Sinnes-Belebung**
(hierzu stehen Meditationsplatz und Meditationsräume zur Verfügung)
- 2.) **eine Hilfestellung zum Freiwerden des Burnout-Syndroms in Anspruch zu nehmen**
- 3.) **nach einem 14 Tage-Programm zur Planfigur mit Almased®-Vitalkost**
– eine erstaunliche Gewichts-Reduktion von einer zweistelligen Kilozahl –

Die dazugehörige Bewegungsnotwendigkeit kann mit durch unser dreidimensionales POWER-PLATE-Trainingsgerät unterstützt werden.

- 4.) **Einfach vom Alltag ausspannen und das innere Selbstbewusstsein neu aufladen, um fit zu sein.**



Die Betreuung erfolgt durch unsere examinierte Gesundheitsschwester
Sr. Kornelia Fröhlich
(u.a. auch zertifizierter POWER PLATE Personal Coach)

Mit ‚Sieben‘ aus unserer Kommunität haben wir durch das vom **Fighting Fit®** -Club angebotene Almased®-Programm in 8 Wochen 84 Kilo abgespeckt.

Dies wäre durch eine Diät nie zu Stande gekommen.

Unser Haus bietet für Unterkünfte 3 Preiskategorien an.

Die persönliche Betreuung ist kostenfrei.
Spenden werden gerne entgegen genommen.
Auch in unserem Haus Burg Steineck, 53619 Rheinbreitbach, wird dieses Programm angeboten

Saunieren, entspannen und erholen



*Erkältungsviren haben
bei regelmäßigen
Saunagängen
so gut wie keine Chance.*

