



Das Team des CaloryCoach Institut in Thun unter der Leitung von Ingeborg Rusch v.l.n.r. Waber Jasmin, Müller Maja, Rusch Ingeborg und Riedel Ursula

## Neu in Thun: CaloryCoach nur für Frauen – einfach, dauerhaft abnehmen

**Abnehmen mit Spass! Neu gibt es das CaloryCoach Institut für Frauen in Thun. Das Institut ist ganz auf die Bedürfnisse von Frauen ausgelegt, berät und begleitet sie auf ihrem Weg zum Idealgewicht. Das Konzept von CaloryCoach kombiniert Ernährung und Bewegung so, dass Frauen mit ihren Lieblingspeisen und ohne auf alles zu verzichten leichter werden.**

Wussten Sie, dass 37 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer zu dick, übergewichtig oder sogar fettleibig sind? Die daraus resultierenden Folgekrankheiten kosten jährlich rund 2,7 Milliarden Franken. Dies ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht: CaloryCoach hat das erste Institut in Thun eröffnet. Das Abnehminstitut richtet sich ausschliesslich an Frauen und kombiniert fundierte Ernährungsaufklärung mit gezielten Bewegungseinheiten. Diese dauern jeweils nur 30 Minuten und werden an speziell für Frauen entwickelten Geräten durchgeführt. Dieses Programm führt Sie sanft zum Wohlfühlgewicht und macht nebenbei auch noch Spass.



### Wie funktioniert CaloryCoach?

CaloryCoach funktioniert ohne Diätpläne, Zusatzprodukte oder Medikamente. Die wöchentlichen Ernährungstreffen vermitteln Ihnen viele

praktische Tipps und bewährte Hilfen, um mit dem gewohnten Essen abzunehmen. Wenn Sie auch mit Freude abnehmen und nie wieder eine Diät mit Jojo-Effekt machen wollen, ist CaloryCoach das Richtige für Sie! Eine Gruppe gleich gesinnter Frauen und die Unterstützung durch fundiert ausgebildete weibliche Betreuerinnen lassen die Gewichtsreduktion bei CaloryCoach zum Erfolg werden.

### Gut beraten mit CaloryCoach

Das CaloryCoach Institut bietet eine gemütliche, intime Atmosphäre und ist nicht wie ein herkömmliches Fitnesscenter eingerichtet. Übertriebene Ausdauerprogramme und schweiss-treibende Lektionen finden im CaloryCoach Institut nicht statt! Zur Unterstützung der Gewichtsreduktion erhalten die Kundinnen persönliche Ernährungsberatung und das CaloryCoach Ernährungsbuch «Schlank mit Schokolade» von der Naturheilpraktikerin Christine Gerstenberger. Darin gibt es viele Ernährungstipps. Ausserdem wird erklärt, warum man nicht automatisch eine Gewichtsreduktion erzielt, wenn man sich von Salaten und Müsli ernährt. Auf die Lieblingsnascherei muss man also auch auf dem individuellen Weg zum Idealgewicht nicht verzichten!

Text und Bilder: CaloryCoach Institut Thun

### Ingeborg Rusch

Sie weiss wovon sie spricht, wenn es um Ernährung, Bewegung und Übergewicht geht. Sie ist gelernte Köchin, dipl. Ernährungs- und Bewegungskoach und Nordic-Walking Instruktorin. Auch bei Themen wie Übergewicht im Alter oder bei Jugendlichen, bei Osteoporose, Bewegungsmüdigkeit und Energielosigkeit berät Sie die quirlige Lichtensteinerin und Ihr professionelles Team gerne. Melden Sie sich für einen Schnupperrundgang an oder erkundigen Sie sich über die wöchentlich stattfindenden Vorträge.



### Weitere Infos

CaloryCoach Institut Thun  
Länggasse 4  
3600 Thun  
Telefon 033 221 42 44  
Thun@CaloryCoach.ch  
www.CaloryCoach.ch

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag  
9.00–13.00 Uhr  
und 17.00–20.00 Uhr  
Samstag 9.00–12.00 Uhr