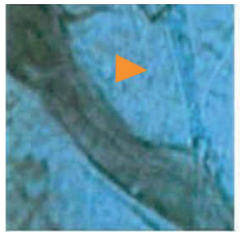
BEMER PARTNER

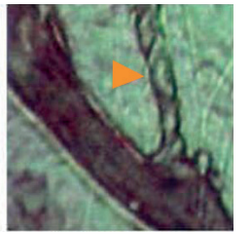
Physikalische Regulationstherapie - BEMER

Gesundheit erhalten, Heilung unterstützen
Aktivierung der Selbstheilungskräfte

- 31% mehr Blutgefässe geöffnet = optimale Durchblutung
- 31% besserer Blutrückfluss = gute Regeneration
- 29% mehr Sauerstoff im Blut = vermehrte Entsäuerung
- 27% bessere Eigenbewegung der Blutgefässe = Vasomotion

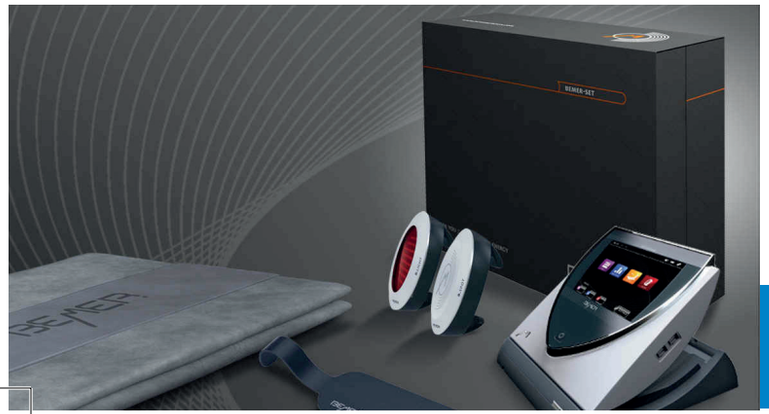


Gestörte Blutzirkulation vor der Behandlung



Nach der Anwendung verbesserte Mikrozirkulation

Jederzeit können sie den Bemer bei mir mieten und testen.



Ursula Graner

Während 16 Jahren habe ich verschiedene Sportarten auf hohem Niveau betrieben und dabei meine Trainingspläne stets selbst erstellt.

Unter Anderem an 8 Ironman erfolgreich gefinisht,
4 Trans Swiss Triathlon's (3.5km Schwimmen, 225km Rad und 56km Joggen), Quadrathlon WM Ibiza (5km Schwimmen, 20km Kanu, 100km Rad, 21km Joggen), Skilanglaufwettkämpfe und Tennisturniere.

Ich kümmere mich um das Wichtigste, das sie besitzen:
Ihre Gesundheit.
Gemeinsam mit meinem Fachwissen und Einfühlungsvermögen, meiner Diskretion und Motivationsfähigkeit, kommen wir an Ihr Ziel.

Vereinbaren sie ein kostenloses Beratungsgespräch.

Personal Trainer Ursula Graner
Säntisstrasse 19
CH-8280 Kreuzlingen

Tel.: +41 (0) 71 672 90 32
Mobile: +41 (0) 76 316 90 32
eMail: uschi@power-sport.ch
Web: **www.power-sport.ch**

Power auf Dauer

Personal Training

- **Sportlich, Erfolgreich**
- **Optimale Figur**
- **Gesund unterwegs**

POWER-SPORT.CH

Personal Training

Seit 1995 bin ich Personal Trainer und biete ihnen meine langjährige Erfahrung und mein Wissen an.

Individuelle Trainingsberatung und Programme

Sie wollen

- Bewegung in ihr Leben integrieren
- ihren Rücken kräftigen um ihr Wohlbefinden zu steigern
- ein Fitnesstraining unabhängig zu Hause durchführen
- Pilatestraining oder Nordic Walking erlernen
- mit ihrem Heim-Trainings-Gerät zielgerichtet trainieren

Ich helfe ihnen den Einstieg Ihren Voraussetzungen anzupassen und stelle den geeigneten Trainingsplan zusammen.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Ist die moderne, gewinnbringende langfristige Investition in ihre Mitarbeiter. Ich gebe ihrem Team eine bequeme und flexible Möglichkeit mit Sport hochmotiviert und leistungsfähig zu bleiben.

Gut zu wissen, die Krankenkassen beteiligen sich an diesen Kosten.

Fitnesstraining für ihr Gesicht

Sofort sichtbares Gesichtslifting mit Muskeltraining und Körperhaltung. **Faceforming Kurse**

Trainingscoaching

Ist ihr Trainingsziel ein Marathon, ein Triathlon oder eine andere sportliche Herausforderung ?

- sportliche und mentale Vorbereitung
- individuelle Trainingspläne
- abwechslungsreiches und erfolgsorientiertes Training

Mit innovativen Ideen gestalte ich ihr Training wieder interessant und zielorientiert.

Schwimmtraining

Sie erlernen sicher mit erfahrener Kontrolle die verschiedenen Schwimmstile.

- Anfängerkraulkurse
- Private Schwimmstunden
- Schwimmgruppe

Gesunde Ernährung

Juice PLUS+

Juice Plus – Obst Gemüse und Beeren in Kapseln

- Tausende sekundäre Pflanzenstoffe
- wertvolle Mikronährstoffe
- Swissmedic geprüft

Abnehmen aber richtig

Juice PLUS+ Shape.

Shape - Mahlzeitenersatzprodukte

- einsetzbar bei Arbeit und Sport
- Persönliche Ernährungsempfehlungen
- leicht im Alltag umsetzbar
- Kontrolle der Gewichtsabnahme

swissmedic

SUPPLIER OF swiss olympic