

Neues Abnehmprogramm beim Reha Team Unna

Am 8. Oktober startet das Reha Team Unna in Kooperation mit dem erfahrenen Personal Trainer und Ernährungsberater Uwe Kosmann sein erstes Abnehmprogramm „Gesund und Schlank“.

Unna. Corona hat bei vielen Menschen ein paar Pfunde mehr auf den Rippen hinterlassen. Damit Sie sich von diesen wieder verabschieden können, bietet das Reha Team Unna in Zusammenarbeit mit Personal Trainer und Ernährungsberater Uwe Kosmann sein neues Abnehmprogramm an.

Zu Beginn unterziehen sich die Teilnehmenden unter Aufsicht eines erfahrenen Trainers einem gründlichen Erst-Check-Up, um den individuellen Leistungsstand eines jeden einzelnen zu ermitteln. So können im Verlauf des Kurses die erzielten Erfolge gemessen und sichtbar gemacht werden. Zwei wöchentliche Gruppensportkurse á 45 Minuten und ein monatlicher Qi Gong-Kurs sind ebenfalls Teil des Abnehmprogramms. Zum weiteren Angebot gehören auch vier 45-minütige Gruppencoachings mit Uwe Kosmann, der zusätzlich für jeden Teilnehmenden noch drei individuelle Einzelcoachings anbietet,



Kooperationspartner: Christian Kurz (v.l.n.r.) und Anja Bresan vom Reha Team Unna mit Lana Lau und Uwe Kosmann von der Fit&Flow GmbH.

FOTO: HILLEJAN-CAPOTE

in denen unter anderem das Thema Ernährung eine wichtige Rolle spielt.

Darüber hinaus haben alle Teilnehmenden des Abnehmprogramms die Möglichkeit, den Fitnessstudiobereich des Reha Teams Unna mit all seinen Kraft- und Ausdauergeräten inkl. des neuen Milon Zirkels nach Belieben zu nutzen.

Das Grundprinzip ist ein Drei-Säulen-Konzept, bestehend aus Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Durch diese ausgewogene und ganzheitliche Zusammensetzung werden die Teilnehmer dazu angeleitet ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln.

Der Vorteil an diesem neuen und einzigartigen Konzept: Sie bekommen ein Rundum-Paket mit individueller und nachhaltiger Betreuung durch erfahrene Reha-Sport- und Personaltrainer, Physiotherapeuten sowie Ernährungs-Coaches.

Langfristig soll damit er-

reicht werden, dass die Teilnehmenden nach dem Jahr auch weiterhin Erfolge spüren und ein gutes Bewusstsein für Bewegung und Ernährung erhalten.

Das Abnehmprogramm besteht aus zwölf Teilnehmenden und läuft über einen Zeitraum von einem Jahr und endet anschließend automatisch – es müssen keine Kündigungsfristen beachtet werden. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen das ganze Programm mit bis

zu 300 Euro, wodurch jeder Teilnehmende nur knapp 60 Euro pro Monat zahlen muss.

Wer jetzt im Oktober starten möchte, sollte sich beeilen, um sich noch einen der letzten begehrten Plätze zu sichern.



Kontakt zum Reha Team Unna

- Das Reha Team Unna befindet sich an der **Hammer Straße 4 - 16**
- Erreichbar sind die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unter Telefon: **02303/9834900.**
- Mail: info@rehateamunna.de
- www.rehateamunna.de