



# VERTRAU DEN PROFIS!

Egal, ob es um mehr Leistung im Alltag, um Fitness oder ums Abnehmen geht: Der sicherste Weg zum Ziel ist es, sich in die Hände von Profis zu begeben. Solche findest du im „life medicine RESORT Bad Gleichenberg“ in der Südoststeiermark garantiert.

**F**itness ist nicht nur im Sport die Voraussetzung für starke Leistungen, sondern auch im Alltag. Tagtäglich musst du dich Herausforderungen stellen, privat genauso wie im Job.

Deswegen solltest du regelmäßig an deiner Fitness arbeiten – klar. Aber damit du deinen körperlichen Zustand tatsächlich ohne „Streuverlust“ und effizient verbessern kannst, ist es am sinnvollsten, wenn du dir dabei von Experten helfen lässt. Denn die können deine Schwachstellen feststellen und dir zeigen, wie du sie garantiert in Stärken verwandelst.

#### Wie fit bin ich eigentlich?

Hand aufs Herz, diese Frage können die wenigsten für sich selbst kompetent beantworten. Profis aber können das – wie wir am Beispiel des „life medicine Re-

sort Bad Gleichenberg“ nachgeprüft haben: Hier ist nämlich ein Team von rund 60 Therapeuten, Sportwissenschaftlern und Ärzten damit beschäftigt, zunächst einmal den genauen Fitness- und Gesundheitszustand ihrer Gäste zu ermitteln. Nach einem ausführlichen Gespräch mit dem Arzt über deine Fitnessziele und -wünsche (wie zum Beispiel Abnehmen) wirst du mit modernsten Mitteln „auf Herz und Nieren“ durchgecheckt: Du machst ein Ruhe-EKG, einen Lungenfunktionstest, eine Bioimpedanzanalyse und einen sportwissenschaftlichen Fitcheck.

Danach werden maßgeschneiderte Therapie- und Trainingsempfehlungen für dich erstellt. Starten kannst du gleich im modernsten ausgestatteten Fitnessraum des „life medicine RESORTS“ – unter sportwissenschaftlicher Anleitung und com-

putergesteuert, um die bestmöglichen Effekte zu erzielen. Auch eine der modernsten Kältekammern Österreichs steht dir zur Verfügung: Hier wird bei minus 110 Grad zum Beispiel die Regeneration nach Verletzungen beschleunigt. Auch beim Heilen von entzündlichen Prozessen (wie Rheuma) hilft die Kältekammer.

#### Im 5-Sterne-Urlaubsambiente

Dein Aufenthalt im „life medicine Resort“ ist gleichzeitig wie ein Urlaub im 5-Sterne-Ambiente. Vom Feinsten ist nicht nur das Design der Räume, sondern auch die Haubenküche. Du kannst im Haus also lecker, absolut gesund und auf Wunsch kalorienreduziert essen. Neben den beiden Exklusivpackages, die wir hier rechts vorstellen, gibt es viele weitere zu buchen. Informier dich einfach!

WERBUNG Fotos: life medicine RESORT

## LIFE MEDICINE REDUCE – ABNEHMEN OHNE JOJO-EFFEKT

WEIL AUF DEN SEITEN DAVOR VIEL VOM ABNEHMEN DIE REDE WAR: WENN DU NACHHALTIG SCHLANK WERDEN WILLST, DANN IST DAS PAKET „LIFE MEDICINE REDUCE“ GENAU DAS RICHTIGE FÜR DICH.

Mit diesem Paket verlierst du nicht nur Kilos, sondern sie bleiben danach auch unten. Weil es sich nicht um eine Diät handelt, sondern du lernst, deine Ess- und Lebensgewohnheiten nachhaltig zu verändern.

Damit du eine Vorstellung bekommst, wie professionell dieses Abnehm-Coaching abläuft, hier ein kurzer Programmauszug, was im „life medicine reduce“-Package enthalten ist:

- Der Aufenthalt im Resort mit freier Benützung aller Annehmlichkeiten wie die des 2.500 m<sup>2</sup> großen Heilbades und der 500 m<sup>2</sup> großen Spawelt. Empfohlen sind zumindest 8 Tage/7 Nächte.
- Verpflegung/HP durch die „life medicine Cuisine“ in Haubenqualität.
- Ausführliche ärztliche Beratung in Verbindung mit einer Eingangs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung.

- Eingangsdagnostik mit Ruhe-EKG, Belastungs-EKG, Bioimpedanzanalyse und „spezifischem Labor“.

- Aufbauend auf den Ergebnissen des Arztgesprächs und der Eingangsdagnostik bekommst du individuelle, auf deine Bedürfnisse abgestimmte Therapiepläne.

- Im sportlichen Angebot sind unter anderem Nordic Walking, Circletraining, Hsin Tao und Einzelheilgymnastik sowie Training im Therapiebecken – alles unter Anleitung von Sportwissenschaftlern und Sporttherapeuten.

- Du kannst Ganzkörpermassagen, Bindegewebsmassagen oder Moor-/Fangothapien in Anspruch nehmen.

- Du bekommst eine persönliche Ernährungsberatung durch eine Diätologin und du kannst einen Kochkurs besuchen. Damit lernst du, dich im Alltag gesund und dennoch genussvoll zu ernähren.

**Preis für 7 Nächte/Halbpension: ab € 2.262,- p. P.**

[www.lifemedicineresort.com](http://www.lifemedicineresort.com)



#### KONTAKT

**life medicine RESORT – Das Kurhaus Bad Gleichenberg**  
Brunnenstraße 31,  
8344 Bad Gleichenberg

Tel.: 0 31 59/22 94-40 04, Fax: DW 45 01  
E-Mail: [hotel-reservierung@lifemedicine.com](mailto:hotel-reservierung@lifemedicine.com)  
[www.lifemedicineresort.com](http://www.lifemedicineresort.com)

**Topmediziner** investieren viel Zeit in die Diagnose- und Therapiegespräche – auch das ist eine Stärke des „life medicine RESORTS“.

#### EXKLUSIVANGEBOT FÜR TOPTIMES-LESER

- 4 Tage/3 Nächte im „Life Medicine RESORT“
- Bioimpedanzanalyse zur Feststellung des Stoffwechselstatus sowie zum Messen des Verhältnisses von Muskeln, Wasser und Fett
- Ernährungsvortrag
- Back-Check – misst die Kraft der Bauch- und Rückenmuskeln und screent die Wirbelsäule
- Miha-Circletraining mit Personal Trainer-Einschulung für Laufen oder Nordic Walking
- Sportmassage, 30 min
- Verpflegung aus der „life medicine CUISINE“ mit Haubenqualität. Das tägliche viergängige Abendmenü hat weniger als 700 kcal
- Benützung des 2.500-m<sup>2</sup>-Hallenbades und der 500-m<sup>2</sup>-Spawelt

**toptimes-Preis: € 420,- p. P.**  
(Normalpreis € 522,-)

Buche das Paket einfach unter dem Kennwort „toptimes“ im „life medicine RESORT“, um den ermäßigten Preis zu bekommen.