

GESUNDHEITSTAGE

28. / 29. UND 30. MÄRZ 2020

SAMSTAG & SONNTAG
11-17 UHR
MONTAG 8-20 UHR

Bewegung - Ernährung - Spaß



LadyForm
BIBERIST

Unser Studio ist seit dem 1.1.2020 **von sämtlichen Krankenkassen anerkannt!** Das freut uns enorm, vor allem für unsere Kundinnen. Das LadyForm ist auf die Bedürfnisse der Frau spezialisiert und steht für **gesundheitsorientiertes Training**. Sei es Kraft-, Herzkreislauf-, Koordinations- oder Balancetraining, hier finden Sie alles unter einem Dach und sehr persönlich. Mit dem **five Rücken- und Gelenkkonzept** sind wir in der Region Biberist und Umgebung in dieser Form einzigartig. Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns und unsere Räumlichkeiten kennen, machen Sie sich selbst ein Bild von uns.

FÜR SIE ÖFFNEN WIR 3 TAGE UNSERE TÜREN

- **Begrüssungsgetränk**
Ladylike
- **Vorstellung five Rücken- und Gelenkkonzept**
(exklusiv in der Region)
- **Vortrag von Dr. Esther Bärtschi:**
Brustkrebs und Training
- **Vortrag von i-like: Gesunde Balance von Säure-Basen**
- **Vortrag von Ernährungsfachfrau:**
Gesund abnehmen mit Stoffwechselkur
- **Vorstellung Abnehmkonzept Slim Belly:** Wie verlieren Sie 8 cm Bauchumfang in 4 Wochen

*Herzlich willkommen
im LadyForm,
dem Fitness-Studio
exklusiv für Frauen*



EINLADUNG ZU UNSEREN

GESUNDHEITSTAGEN

**WIR ÖFFNEN FÜR 3 TAGE
UNSERE TÜREN!**

28./29. und 30. März 2020
Samstag/Sonntag 11-17 Uhr und Montag 8-20 Uhr

PROGRAMM



BEGRÜSSUNGSGETRÄNK LADYLIKE

Nichts geht über einen persönlichen Austausch. Wir freuen uns, Sie kennen zu lernen!

VORSTELLUNG FIVE RÜCKEN- UND GELENKKONZEPT

Unsere Frauen sind ganz glücklich mit five. In wenigen Wochen schmerzfrei werden ist möglich. Hier bekommen Sie Antworten auf Ihre Fragen.



VORSTELLUNG ABNEHMKONZEPT SLIM BELLY/SLIM LEGS

Wie verlieren Sie 8 cm Bauchumfang in 4 Wochen? Wie optimieren Sie Ihr Hautbild? Mit einem moderaten Bewegungsprogramm schaffen Sie es mit 12 Einheiten 1-2 Kleidergrößen abzunehmen und/oder Ihr Hautbild sichtbar zu verbessern.



FACHVORTRÄGE

AM SONNTAG, 29. MÄRZ

12:00 Brustkrebs und Training

Die Onkologin Dr. med. Esther Bärtschi beantwortet unter anderem Ihre Fragen zum Thema Brustkrebs. Wann kann Training helfen?

13:00 Säure-Basen-Balance und der Einfluss auf Ihre Gesundheit

Edith Schulthess, unabhängige Fachspezialistin von der Firma i-like, hat eine Botschaft für uns: „Hilfe zur Selbsthilfe“. Jetzt mehr erfahren über die Säure-Basen-Balance.

14:00 Aktiviere Deinen Stoffwechsel, aber richtig!

Claudia Buchser, Fachfrau für Training und Ernährung, klärt auf und bietet alltagstaugliche Lösungen an.

**Profitieren Sie
vom Gesundheitstag-
4-Wochen-Schnupperpaket!
Exklusiv an diesen Tagen!**

PERSÖNLICHER GUTSCHEIN – FÜR SIE

Ausschneiden, vorbeikommen,
beraten lassen und los geht's!



1 Ganzkörperanalyse
inkl. Beratung im Wert von CHF 50.-
Anteil Muskulatur, Körperfett, Bauchfett, Wasser

Gutschein an den Gesundheitstagen einlösen

☎ 032 675 75 88 • Hauptstrasse 19 • 4562 Biberist • www.ladyform-biberist.ch

Bewegung - Ernährung - Spaß
Lady Form