

## Tagesprogramm des Inspirationstags bei Fit 4 Life

Flexibel und individuell: Nehmen Sie am Inspirationstag teil und erleben Sie eine intensive Erfahrung an einem Tag oder verteilen Sie ihn auf zwei Tage.

### Ein-Tagesprogramm – Dauer ca. 3 Stunden

#### **Anmeldung und Begrüssung**

Wir starten den Inspirationstag mit einer herzlichen Begrüssung. Sie erhalten alle Informationen zum Ablauf.

#### **Gezieltes Kraft- und Ausdauertraining**

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Muskeln stärken und fit bleiben, auch im Alter, durch gezieltes Kraft- und Ausdauertraining. Nach dem Training erhalten Sie einen Eiweiss Shake.

#### **PelviPower und Molekularer Wasserstoff**

Das Beckenbodentraining mit PelviPower ist eine effektive Methode, um die Muskulatur im Beckenboden zu stärken. Ein gezielter Aufbau der Beckenbodenmuskulatur kann Beschwerden wie Inkontinenz vorbeugen, die Blasenkontrolle verbessern und zur Heilung und Rückbildung der Gebärmutter beitragen.

Das Inhalieren von molekularem Wasserstoff kann zur Entgiftung des Körpers, Reduzierung von Entzündungen, Steigerung der Energie und Verbesserung der Zellgesundheit beitragen. Diese einfache Ergänzung kann helfen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die allgemeine Gesundheit zu fördern.

#### **Red Light Therapie**

Bei der Red Light Therapie werden bestimmte Wellenlängen des Lichts genutzt, um die Zellfunktion zu verbessern, die Kollagenproduktion anzuregen und die Hautstruktur zu revitalisieren.

#### **IHHT und Magnetfeldresonanz Therapie**

IHHT (Zelltraining) ist eine innovative Methode, mit der Sie ihre Mitochondrien trainieren und stärken. Kurze Phasen von Sauerstoffmangel und Sauerstoffüberschuss fördern die Zellregeneration und die Leistungsfähigkeit. Dieses Training kann die Zellfunktion verbessern und zu mehr Energie beitragen

Die Magnetfeldresonanz-Therapie nutzt elektromagnetische Felder, um die Zellen im Körper zu stimulieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Diese Therapie kann zur Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und Regeneration beitragen.

#### **Kältekammer**

Die Kältetherapie wird zur Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und zur Regeneration eingesetzt. Es gibt Hinweise darauf, dass die Kältetherapie bei Neurodermitis helfen kann, indem der Juckreiz für einige Zeit gelindert wird. Zudem kann die Entzündungen der Haut reduzieren. Dadurch wird der Juckreiz weiter eingedämmt.

#### **Ernährungsempfehlung und Abschlussgespräch**

Sie erhalten wertvolle Ernährungsempfehlungen für ein gesünderes Leben. Im anschliessenden Abschlussgespräch teilen Sie uns Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse ihres Inspirationstages mit.

## **Auf zwei Tage verteilt – Dauer ca. 3 Stunden**

### **Tag 1**

#### **Anmeldung und Begrüssung**

Wir starten den Inspirationstag mit einer herzlichen Begrüssung. Sie erhalten alle Informationen zum Ablauf.

#### **Gezieltes Kraft- und Ausdauertraining**

Erfahren Sie, wie Sie Ihre Muskeln stärken und fit bleiben, auch im Alter, durch gezieltes Kraft- und Ausdauertraining. Nach dem Training erhalten Sie einen Eiweiss Shake.

#### **Red Light Therapie**

Bei der Red Light Therapie werden bestimmte Wellenlängen des Lichts genutzt, um die Zellfunktion zu verbessern, die Kollagenproduktion anzuregen und die Hautstruktur zu revitalisieren.

#### **Kältekammer**

Die Kältetherapie wird zur Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und zur Regeneration eingesetzt. Es gibt Hinweise darauf, dass die Kältetherapie bei Neurodermitis helfen kann, indem der Juckreiz für einige Zeit gelindert wird. Zudem kann die Entzündungen der Haut reduzieren. Dadurch wird der Juckreiz weiter eingedämmt.

### **Tag 2**

#### **PelviPower und Molekularer Wasserstoff**

Das Beckenbodentraining mit PelviPower ist eine effektive Methode, um die Muskulatur im Beckenboden zu stärken. Ein gezielter Aufbau der Beckenbodenmuskulatur kann Beschwerden wie Inkontinenz vorbeugen, die Blasenkontrolle verbessern und zur Heilung und Rückbildung der Gebärmutter beitragen.

#### **IHHT und Magnetfeldresonanz Therapie**

IHHT (Zelltraining) ist eine innovative Methode, mit der Sie ihre Mitochondrien trainieren und stärken. Kurze Phasen von Sauerstoffmangel und Sauerstoffüberschuss fördern die Zellregeneration und die Leistungsfähigkeit. Dieses Training kann die Zellfunktion verbessern und zu mehr Energie beitragen

Die Magnetfeldresonanz-Therapie nutzt elektromagnetische Felder, um die Zellen im Körper zu stimulieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Diese Therapie kann zur Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und Regeneration beitragen.

#### **Ernährungsempfehlung und Abschlussgespräch**

Sie erhalten wertvolle Ernährungsempfehlungen für ein gesünderes Leben. Im anschliessenden Abschlussgespräch teilen Sie uns Ihre Erfahrungen und Erkenntnisse ihres Inspirationstages mit.