

WIRTSCHAFT&DIENSTLEISTUNGEN

Das Magazin aus dem Allgäu.

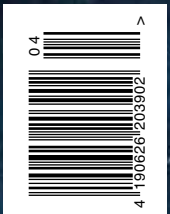
**w&l**

**GESUND ESSEN.  
GESUND BEWEGEN.  
GESUND ABNEHMEN.**



**LIFESTYLEFASHION | GESUNDVITAL  
WIRTSCHAFTBUSINESS | KUNSTKULTUR**

**2016**  
Winterausgabe  
3,90 EURO





## f+p goes Itrim

Schwedens erfolgreichstes Gesundheitsprogramm kommt ins Allgäu

Nicht erst seit der Bildungsstudie PISA schaut man in einigen Bereichen von Deutschland aus gerne nach Schweden. Jetzt halten die Skandinavier auch in die Gesundheitsregion Allgäu Einzug. f+p, die Kemptener Top-Adresse für gesunde Bewegung, und deren Gründer, Ralf Fetzer und Robert Pfund, werden Partner des erfolgreichsten Ge-

sundheits- und Abnehmprogramms Skandinaviens: Itrim [trim = fit, itrim = ich bin fit].

### Individuelle Lösung aus Ernährung, Training und Motivation

Der Allgäuer lässt sich für gewöhnlich nur auf Dinge ein, die ihn wirklich überzeugen. Demnach





scheint das Programm aus Schweden etwas ganz Spezielles zu sein. „Sport allein ist nicht ausreichend, um Übergewicht in den Griff zu bekommen“, erklärt Ralf Fetzer und weist auf den ganzheitlichen Ansatz von Itrim hin.

Was aber genau ist nun Itrim? Kurz erklärt: Es ist ein ganzheitliches und maßgeschneidertes Bewegungs- und Ernährungskonzept, für alle, die nachhaltig und effektiv Gewicht verlieren und das Gewicht dann vor allem auch halten wollen.

Itrim basiert auf keiner Wundermethode, sondern auf den drei Säulen Bewegung, Ernährung und Motivation. Der Schlüssel jedoch ist das Aufbrechen jahrelang „trainierter“ Verhaltensmuster. Ein persönlicher Itrim-Gesundheitscoach hilft den Programmteilnehmern mit individueller Unterstützung regelmäßig, Bewegung, Training und gesunde Ernährung in ihren Alltag zu integrieren.



Dazu erhält jeder Teilnehmer ein persönliches Programm, denn jeder Mensch ist anders. Nach einer eingehenden Gesundheitsanalyse ermittelt der Itrim-Gesundheitscoach die richtige Kombination aus Workshops, Zirkeltraining, Gruppenseminaren und persönlichen Coaching Gesprächen.

### Für wen eignet sich Itrim?

Itrim eignet sich für alle übergewichtigen Menschen, die nicht nur schnell Gewicht verlieren wollen, sondern auch einen gesünderen und ganzheitlicheren Lebensstil anstreben. Das Programm zielt darauf ab, das eigene Ess- und Bewegungsverhalten nachhaltig zu ändern.

Interessenten können sich direkt bei f+p oder in zahlreichen Infoabenden, welche seit November regelmäßig stattfinden, informieren. Das Itrim-Programm beginnt im Januar 2017.

### f+p Fitness Club: Freude und gesunde Bewegung in neuer Dimension

Die Gesundheitsregion Allgäu hat also wieder eine Vorreiterrolle. Ganz nach dem Motto: „f+p goes Itrim“ findet sich bei den Kemptenern, welche seit 1995 ihren aktiven Beitrag zur Gesund-



heit leisten, eine optimale Infrastruktur für das Programm. Kein Wunder, dass die Itrim-Gründer das Kemptener Haus für ihr Programm als Partner ausgesucht haben. f+p überzeugt seit jeher mit einem Konzept aus gesunder Bewegung und gesunder Ernährung unter einem Dach. Kurzum: das größte und modernste Haus für gesunde Bewegung im Allgäu.

Das beste Beispiel dafür: der Fitness Club von f+p. Er steht für Freude an gesunder Bewegung in einer neuen Dimension. 1500 m<sup>2</sup> Trainingsfläche und 300 m<sup>2</sup> Kursräume sprechen eine deutliche Sprache. Den beiden Gründern Ralf Fetzer und

Robert Pfund liegt es am Herzen, eine schöne Atmosphäre mit einem kompetenten Trainer- und Therapeutenteam und optimalen Voraussetzungen für ein individuelles Training ihrer Kunden zu vereinen. Wer abnehmen oder seine Fitness durch Kraft-, Ausdauer- oder Koordinationstraining steigern oder einfach seiner Gesundheit Gutes tun möchte: f+p hat das richtige Konzept.

### Die Philosophie der beiden Gründer „gesund bewegen“ bringt es auf den Punkt:

In allen Geschäftsbereichen bei f+p geht es darum, die Gesundheit proaktiv zu erhalten oder sie in Verbindung mit der richtigen Bewegung wieder zu steigern, sei es wie beschrieben im Fitness Club, in der Ambulanten Rehabilitation, in der Physio- und Ergotherapie, Diagnostik sowie im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Bei f+p arbeiten viele Bewegungsexperten unter einem Dach mit einem gemeinsamen Ziel: durch Bewegung fit, gesund und aktiv zu machen.

GESUND BEWEGEN

DAS GRÖSSTE & MODERNSTE HAUS FÜR GESUNDE BEWEGUNG IM ALLGÄU

 <b>THERAPIE</b>	 <b>PHYSIOTHERAPIE</b>	 <b>AMBULANTE REHA</b>
 <b>ERGOTHERAPIE</b>	 <b>EAP ERWEITERTE AMBULANTE PHYSIOTHERAPIE</b>	 <b>REHA SPORT</b>
 <b>HP. PHYSIO SENIORSÄRZTLICHE HEILPRAKTIKER</b>	 <b>FITNESS CLUB</b>	 <b>BGF BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG</b>
 <b>ANALYSE</b>	 <b>ERNÄHRUNG</b>	

**f+p GmbH**  
 Lindauer Straße 112  
 87439 Kempten  
 Deutschland  
 Tel.: 0831 697 246 950  
[fitness@fpgb.de](mailto:fitness@fpgb.de) | [www.f+p-kempten.de](http://www.f+p-kempten.de)

- Anzeige -

