Öffnungszeiten des Fitnessbereichs:

montags - freitags von	09 - 20 Uhr
dienstags sogar bis	09 - 21 Uhr
samstags und sonntags von	11 - 16 Uhr

Wo: **Aktivcenter** (Erdgeschoss)
Schulstraße 38
31241 Ilsede

... und machen Ilsede leichter

Dein Bewegungs-Partner in Ilsede:

VT Union Groß Ilsede e.V.

Schulstrasse 38
31241 Ilsede

Telefon: 05172 / 412 77 22
Internet: www.vtunion.de
Email: center@vtunion.de

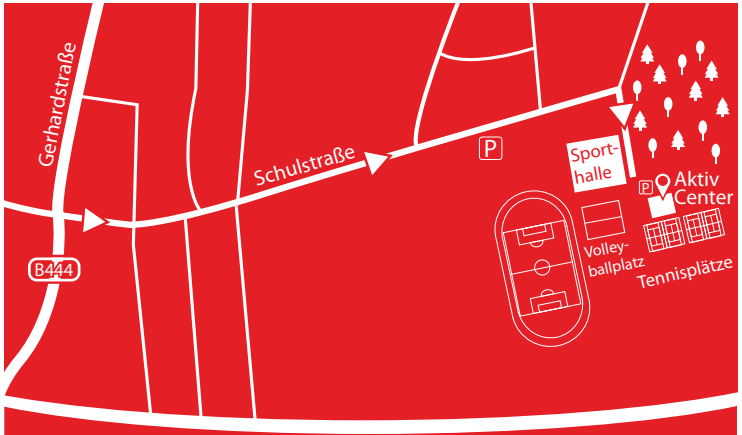
Gemeinsam mit Dir
machen wir Ilsede leichter!

Frag Deinen Hausarzt
nach Deinem persönlichen

„Rezept für ein leichteres Leben“

oder sprich uns direkt im Verein an.

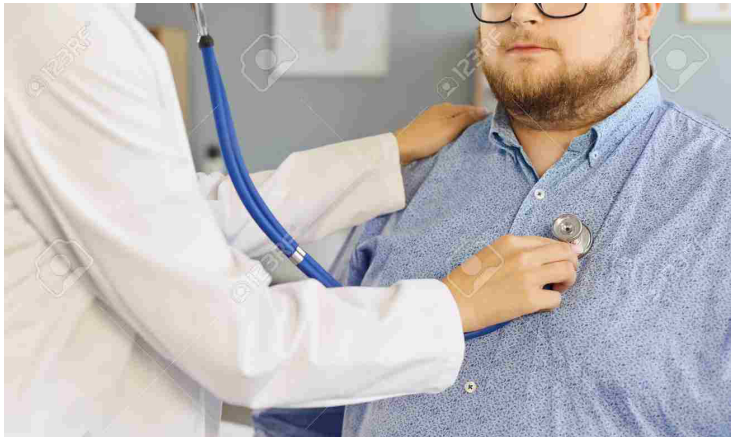
Wir freuen uns auf Dich!



Adipositas

Unser Rezept für ein leichteres Leben

Wir bewegen Ilsede ...



Adipositas ist mehr als nur ein paar Kilo zu viel. Adipositas ist eine chronische Krankheit, die durch ein Ungleichgewicht von Kalorienzufuhr und -verbrauch entsteht.

Sie kann schwere gesundheitliche Folgen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben oder Krebserkrankungen fördern. Adipositas führt zu Mobilitätseinschränkungen und einem vorzeiten Gelenkverschleiß (Arthrose).

VT Union Groß Ilsede

Unser Konzept

In Ilsede bündeln wir die Kräfte.

Unser interdisziplinäres Netzwerk aus Medizinern, Ernährungsberatern und Sportprofis begleitet Dich auf Deinem Weg zu:

- spürbar mehr Lebensqualität & Bewegungsfreude
- einem gesunden Stoffwechsel
- Schutz vor Folgeerkrankungen
- sozialer Stabilität in einer starken Gemeinschaft

Der Therapieplan

in 3 Schritten zu Deinem neuen Ich:

1. Medizinischer Check (Deine Hausarztpraxis):

Frühdiagnostik und die wichtige Entscheidung: Was brauchst Du?

Hier erhältst Du Dein persönliches

„Rezept für ein leichteres Leben“

– die Eintrittskarte in unser Programm.

2. Bewusste Ernährung (Dein Ernährungsberater):

Schluss mit Diät-Frust! Gemeinsam mit Experten erstellst Du ein Profil, das zu Deinem Alltag passt.

3. Die Bewegungsprofis (Deine VT Union Groß Ilsede)

Hier wird das Rezept eingelöst! Wir bieten Dir:

a. Individuelle Trainingsplanung in unserem Fitnessbereich.

b. Spezielle Gesundheitssportkurse unter qualifizierter Leitung.

c. Einen Ort, an dem Du Dich wohlfühlst – egal mit welchem Startgewicht.

VT Union Groß Ilsede