

10.01.2017 – 17:01 Uhr

Migros bietet ganzheitliches Weight Management Programm an

Zürich (ots) -

Seit Anfang Januar 2017 bietet die Migros das neue Weight Management Programm in 41 Deutschschweizer Fitnessanlagen an. Das Programm setzt auf eine ganzheitliche Betrachtung des gesundheitsrelevanten Umfelds und Lebensstils. Schritt für Schritt führt es den Kunden mit einem 1:1 Coaching zu einer ausgewogenen Ernährung, zum dauerhaften Wohlfühlgewicht und zu mehr Vitalität.

Die Migros-Welt bietet von den Fitnessanlagen über die Gesundheitsdienstleistungen (Medbase, Santémed) bis zum Lebensmittel- und Sportartikelverkauf alles, was ein Fitnessanbieter normalerweise nicht oder nur mit sehr grossem Aufwand anbieten kann. Nun kommt das neue Weight Management Programm, das den Kunden mit einem Coaching rund um sein Wunschgewicht ganzheitlich berät und betreut. Vorläufig ist das Weight Management Programm in 41 Deutschschweizer Fitnesszentren buchbar. Weitere Migros Fitnessanlagen werden dieses Programm im Verlauf des Jahres ebenfalls in ihr Angebot aufnehmen.

Das persönliche Wunschgewicht erreichen

Im Gegensatz zu herkömmlichen Methoden, die ausschliesslich auf Gewichtsreduktionen hinzielen, verfolgt das Weight Management Programm einen ganzheitlichen Ansatz. Kunden schärfen dabei ihr Bewusstsein, ihre bisherigen Essgewohnheiten zu hinterfragen, nachhaltig zu ändern und in ihren persönlichen Lebensstil zu integrieren. Denn nur so gelingt es, ihr Wunschgewicht zu erreichen und langfristig zu halten.

Ausgewogene Ernährung und ausreichende Bewegung sind wichtige Schlüsselfaktoren beim Thema Körpergewicht. Genauso entscheidende Kriterien sind aber auch Stress, Schlafqualität sowie objektiv messbare gesundheitliche Risikofaktoren. Der Kunde wird während 12 Monaten von seinem persönlichen Coach 1:1 beraten und begleitet, davon drei Monate intensiv und neun Monate in unterstützender Form. Das Programm führt den Kunden Schritt für Schritt zu einer ausgewogenen Ernährung, einem dauerhaften Wohlfühlgewicht bis hin zu mehr Vitalität.

Weight Management ist von den Migros Fitnessanlagen in Kooperation mit dem bekannten Gesundheitswissenschaftler David Fäh, der seit Jahren für das Vivai-Magazin beratend tätig ist, sowie dem Entwicklungspartner «Freunde am Kochen» entstanden. Das Programm richtet sich an Personen, die Handlungsbedarf sehen und Zeit in ihre Gesundheit investieren wollen.

Migros fördert die Gesundheit der Menschen noch stärker

Das Thema Gesundheit ist seit langem im Leitbild der Migros-Gruppe verankert. Mit ihren Fitness- und Wellness-Zentren, Entspannungskursen, ihrer Kompetenz im Ernährungsbereich, Beiträgen in den Migros Medien und ihrem betrieblichen Gesundheitsmanagement verfolgt Migros seit mehreren Jahren eine umfassende Gesundheitsstrategie. Mit der neuen Gesundheitsinitiative "iMpuls", die Anfang Januar 2017 startete, wird die Gesundheit der Menschen mit inspirierenden Tipps und vielfältigen Angeboten noch stärker gefördert.

Freizeit- und Gesundheitszentren Migros: Ein M gesünder

Migros ist schon seit den 1970er-Jahren im Freizeitmarkt führend. Das heutige Angebot umfasst rund 150 gesundheitsfördernde Standorte in der ganzen Schweiz sowie in Deutschland und Frankreich. Neben 100 Fitness-, Wellness- und Aquaparks sorgen 36 Gesundheitszentren von Medbase und santémed für eine ganzheitliche Betreuung im medizinischen Bereich. Drei Sport- und neun Golfparks runden das vielseitige Freizeitangebot ab.

Mehr

www.fitnesspark.ch/de/ernaehrung/weight-management/index.html
www.migros-impuls.ch

Mehr über David Fäh

Dr. David Fäh lehrt und forscht an der Uni Zürich und ist Dozent für Ernährung und Diätetik an der Berner Fachhochschule. Der Präventivmediziner und Gesundheitswissenschaftler beschäftigt sich mit Ernährungsthemen insbesondere mit den Ursachen, den Folgen und der Vermeidung von Übergewicht und ist Autor zahlreicher Publikationen. Fäh berät die Migros seit über 10 Jahren in Ernährungsfragen unter anderem für Vivai, dem Wohlfühl- und Nachhaltigkeitsmagazin der Migros.

Mehr zu Vivai

www.migros.ch/de/magazin-medien/vivai

Mehr über «Freunde am Kochen»

Das Start-up «Freunde am Kochen» hat ein Ernährungsprogramm entwickelt, das schnelle, gesunde und alltagstaugliche Rezepte smart miteinander kombiniert. Diese Komponenten haben die Migros überzeugt und sind im Weight Management Programm integriert worden.

Mehr

www.freunde-am-kochen.ch

Kontakt:

Migros-Genossenschafts-Bund, Koordination
Klubschulen/Freizeitanlagen:

Ariane Lang, Projektleiterin Kommunikation, Tel. 044 277 27 67,
ariane.lang@mgb.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000968/100797730> abgerufen werden.