

Seit 30 Jahren berate und coache ich Menschen mit den Schwerpunktthemen Bewegung, Tanz und Fitness als Instruktor für Rückengymnastik, Beckenboden-Gymnastik und als Personal Trainer

Nicht  
nur die Figur verändert  
sich...

2014 habe ich selbst in Form einer Magenbypass Operation ein neues Leben geschenkt bekommen. Der Start ist nicht einfach. Die erste Zeit ist voller Entbehrungen und Unsicherheit. Ich unterstütze beim Erkennen von neuen Wegen und begleite schrittweise bei der individuellen und konkreten Umsetzung und bin Ihr zuverlässiger erster Ansprechpartner bei herausfordernden Situationen in allen Bereichen.



## Auf zu neuen Ufern

Mein Stundensatz beträgt Fr. 105.--. Die Beratung wird nicht von der Krankenkasse übernommen.

Ursi Zurflüh  
Personal Trainer  
Medizinische Praxisassistentin  
30 Jahre  
Unterrichtserfahrung

Kontakt:  
Grünigerstrasse 34  
8624 Grüt  
Tel: 079 904 08 61  
Mail: [legolas@dww.ch](mailto:legolas@dww.ch)



# Begleitung und Coaching nach Magen Bypass Operation

# Zusammen neue Perspektiven finden...



**Wir werden beispielsweise**

- **die beste Sportart für Sie suchen und machen gleich den Anfang**
- **eine Tabelle erstellen, die Ihnen hilft, alles was sich verändert hat, im Auge zu behalten**
- **herausfinden, welche Kleidung perfekt passt und zusammen einkaufen**
- **Anregungen für neue Rezepte erarbeiten, das Kochen vereinfachen**
- **einfache Übungen erarbeiten um Rückenschmerzen zu mindern**
- **das berufliche Umfeld unter die Lupe nehmen. Muss sich etwas ändern?**
- **herausfinden, was Sie begeistert. Können neue Visionen umgesetzt werden?**
- **ein Vorstellungsgespräch (Probegespräch) üben, konkrete Vorbereitung (Fragen und Antworten erörtern)**

**In ein bis zwei Sitzungen fühlen wir kleineren und grösseren Problemen auf den Zahn und ich werde versuchen, Sie mit einer Extra-Portion Freude und Vertrauen zu versorgen.**

**Gerne können wir im direkten Gespräch diskutieren. Bei Ihnen, in meiner Praxis oder wo immer Sie möchten. Solche Sitzungen haben schon beim Kleiderkauf und auf Klettertouren stattgefunden. Möglich sind auch Telefon - Sitzungen oder Inspirationen und Impulse in schriftlicher Form.**