



Du willst mit wenig Aufwand
mehr im Sport erreichen?

Dann nichts wie los - ich zeige
Dir wie!



Zeitplan

Du planst an einem Wettkampf
teilzunehmen?

Gemeinsam erarbeiten wir einen auf
Dich zugeschnittenen Trainingsplan!



Ernährung

Du willst mehr über die bedarfsorien-
tierte Ernährung im Sport wissen?

Um auch während dem Sport die
Zellen optimal zu versorgen, zeige ich
Dir auf, woran es ankommt.



Optimierung

Du willst noch mehr aus Dir rausholen
und von zusätzlichen Angeboten
profitieren?

Diverse Möglichkeiten durch eine
individuelle Beratung lassen Dich
Dein Potential maximal ausschöpfen!

📍 Gregor Metzger
Praxis H235
Hardstrasse 235
CH - 8005 Zürich

☎ +41 (0)71 571 34 82
📞 +41 (0)71 571 34 82
@ gregor.metzger@h235.ch
🌐 www.h235.ch

Wähle Dein/e Trainingspaket/e:

	Standard	Intense	Plus
Erstgespräch mit Zielsetzungen	X	X	
Trainingsplan für 3 Monate (im 4-Wochen-Zyklus)	X	X	
Handout „Ernährungsempfehlung im Sport“	X	X	
Individuelle und fortlaufende Optimierung des Trainingsplans (im 2-Wochen-Zyklus)		X	
Unterstützung als Pacemaker bei einmaligem Testlauf		X	
Trainingsplan für 1 Monat mehr			X

Wähle bei Bedarf die gewünschten Zusatzoptionen:

Sportmassage ❤️ (20-30 min)

Die durchblutungsfördernde Wirkung von Sportmassagen findet Anwendung vor dem Sport als Aktivierung und nach dem Sport zur besseren Regeneration.

Biomechanische Muskelstimulation ❤️

BMS ist eine schmerzfreie Stimulation der Muskulatur, welche eine äusserst effiziente Wirkung nach intensiven Trainings hat.

❤️ *Anerkennung der Krankenkassen-Zusatzversicherungen*

Vitalblutuntersuchung

Mit dem Dunkelfeldmikroskop kann Dein Blut auf spezifische Belastungen des Immunsystems (Mykosen = Pilzbelastung, virale und bakterielle Infekte, Schwermetallbelastung, Vitaminmangel, zellulärer Stress, Allergien, etc.) untersucht und individuell behandelt werden, sodass der Körper wieder über mehr Energie im Alltag wie im Beruf und Sport verfügt.

Laktatstufen-Test *(extern)*

Der Test der Milchsäurebildung bei intensiver sportlicher Betätigung kann als massgebender Indikator für die Trainingsintensität verwendet werden.

Stresshormon-Profil

Mittels Speichel- und Blutdiagnostik kann durch die Hormoneinstellung eine höhere und nachhaltige Belastbarkeit im Alltag wie im Beruf und Sport erzielt werden.

Orthomolekulare Medizin

Mittels Vitalblutdiagnostik und der Untersuchung von venösem Blut (Labor/Hausarzt) können wir akute und chronische Mängel an Enzymen, Vitaminen und Mineralstoffen effizient beheben.

 *Anerkennung der Krankenkassen-Zusatzversicherungen*







Erfahre noch mehr über unsere Angebote direkt online!

Preisliste (in CHF - Stand 01.2021)

Trainingspakete

„Standard“	400.-
„Intense“	600.-
„Plus“ (+1 Monat Trainingsplan)	100.-

Zusatzoptionen

Sportmassage 	12.-/5min
BMS Muskelstimulation 	12.-/5min
Vitalblutuntersuchung 	12.-/5min
Laktatstufen-Test	200.-
Stresshormon-Profil	260.-
Orthomolekulare Medizin ()	12.-/5min

 Anerkennung der Krankenkassen-Zusatzversicherungen

Du weisst nicht, was optimal für Dich ist und hast Fragen?
Zögere nicht - ich freue mich auf Deine Kontaktnahme!

