



## **GESUNDHEITSCOACHING IM HALLENBAD USTER**

Das Hallenbad Uster beherbergt eine Praxis für Gesundheitscoaching. Der Zutritt erfolgt über den östlichen Seiteneingang zum Hallenbad auf Höhe des braunen Wohngebäudes.

### **SELF.FORCE**

Romina Ghisoni  
[info@self-force.ch](mailto:info@self-force.ch) / 078 262 98 09  
[www.self-force.ch](http://www.self-force.ch)

Erreichen Sie Ihr gesundheitliches Ziel mit einem ganzheitlichen Ansatz aus Diagnostik, Sport, Ernährung und Selbstmanagement. In einer persönlichen Beratung wird ermittelt, wie die Lücke zwischen dem aktuellen und dem Zielzustand am besten geschlossen werden kann.

Wollen Sie leistungsfähig bleiben oder werden? Ihren Körper besser verstehen? Ein bestimmtes sportliches Ziel erreichen oder einfach gesund in die Zukunft? Das Angebot richtet sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

#### Angebot:

Ernährungsdiagnostik, wissenschaftliche Diagnostik (Spiroergometrie, Laktat-Leistungsdiagnostik, BIA, Kaliper, Fragebögen), Athletik/Präventionstraining, Physiotherapie (Startpunkt physio&training Uster), mental Coaching

#### Termine:

Können individuell vereinbart werden.