

Ihre Ansprechpartner in Sachen gesunder  
Gewichtsreduktion.



Sie sind bei uns richtig, wenn Sie gesund und nachhaltig Ihre überschüssigen Pfunde loswerden, sowie zielgerichtet Ihre Figur straffen und formen möchten.

- Abnehmen ohne qualvolles Hungern und lästiges Kalorienzählen.
- Fit werden ohne einseitige Diäten, Wunderpillen und Zauberdrinks.
- Das neue Gewicht halten ohne starre oder ungesunde Menüpläne.
- Ganzheitliche Beratungen rund um Ihre Ernährung.
- Wertvolle Tipps und Tricks für Ihre Versorgung mit Vitalstoffen.
- Sportempfehlungen.

*toppharm*

Apotheke & Drogerie Buchs

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

Aaraustr. 26, 5033 Buchs  
Telefon 062 836 09 09  
[www.apobuchs.ch](http://www.apobuchs.ch)



PHYSIO TRAINING BUCHS

Rösslimattstr. 40, 5033 Buchs  
Telefon 062 822 68 09  
[www.physiotrainingbuchs.ch](http://www.physiotrainingbuchs.ch)

## TopPharm Apotheke & Drogerie Buchs



Fabian Vaucher, eidg.dipl. Apotheker, Inhaber der TopPharm Apotheke & Drogerie Buchs

Als TopPharm Apotheke garantieren wir Ihnen eine souveräne, individuelle und neutrale Gesundheitsberatung. Ihre Interessen und Ihre Bedürfnisse stehen im Zentrum der Anstrengungen unseres ganzen Apotheken-Teams. Dafür nehmen wir uns Zeit.

Wir sind für Sie die erste Anlaufstelle bei allen Fragen rund um Ihre Gesundheit. In Zusammenarbeit mit anderen Dienstleistern der Grundversorgung sorgen wir für ein gesundes Körpergefühl. Ohne Voranmeldung - ohne Kosten - und „fast“ immer geöffnet.

In einer Zusammenarbeit mit dem Physio Training Buchs wurde das Aktiv schlank werden-Programm entwickelt, welches nicht nur die Ernährung oder den Sport umfasst, sondern in einem attraktiven Gesamtpaket alle Aspekte der gesunden

und nachhaltigen Gewichtsreduktion beinhaltet. Die Toppharm Apotheke & Drogerie Buchs bietet nebst der Versorgung mit unterstützenden Präparaten auch medizinische Dienstleistungen an, welche die Erhebungen des Physio Trainings Buchs ergänzen:

- Blutdruckservice
- Blutzuckerservice
- Cholesterinservice
- HerzCheck

**Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie.**

## Physio Training Buchs



Peter Kleefstra, Physiotherapeut und Praxisgründer



Andreas Delfosse, Physical Rehabilitation Trainer und Geschäftsleitung Training

### **Aktiv schlank werden Einzelcoaching — der individuelle Weg zu einem leichteren Lebensgefühl.**

Sie legen Wert auf individuelle Beratung und möchten flexibel bleiben in der Terminauswahl? Ihre persönliche Beraterin unterstützt Sie, eine ganz auf Ihre Lebens- und Arbeitssituation ausgerichtete Ernährungsweise zu entwickeln.

#### **Kursinhalt**

- Körperanalyse mit der BIA-Messung
- Persönliches Coaching mit dem Movita-Bewegungssensor
- Regelmässige Treffen mit individuellem Mental-Training und Ernährungscoaching
- Praktische Informationen rund um gesunde Ernährung samt schriftlichen Unterlagen und Rezepten
- Sportempfehlungen für ein hocheffektives Stoffwechselprogramm

### **Aktiv schlank werden - Gruppenkurs gemeinsam geht es leichter.**

Sie schätzen das Zusammensein mit Gleichgesinnten? Durch gegenseitigen Austausch bekommen Sie mehr Motivation zum Erreichen Ihrer Ziele.

#### **Kursinhalt**

- Eingangstest und Körperanalyse
- Regelmässige Kontrolle des Körperfetts mit der Futrex-Analyse
- Persönliches Coaching mit dem Movita-Bewegungssensor
- Wöchentliche Gruppen-Treffen mit praktischen Ernährungsinformationen
- Wissensordner mit leckeren Rezepten für die ganze Familie
- Individuelles Trainingsprogramm (Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer) zu frei wählbaren Zeiten und Nutzung des gesamten Kursangebots
- Abschlusstest und Auswertung

Bei uns finden Sie alles, was es für eine nachhaltige Gewichtsreduktion braucht.

Eine Top-Infrastruktur, modernste Geräte und qualifizierte Instructorinnen und Instrukturen, die Sie medizinisch kompetent beraten und instruieren. Physio Training Buchs ist ein von Qualitop anerkanntes Fitnesszentrum.

Mehr Leistungsfähigkeit, mehr Energie, mehr vom Leben.

- Training, Testing, Kurse und Physiotherapie
- Professionelle medizinische Betreuung
- Zusammenarbeit mit Ärzten
- Massage
- Betreuer Kinderhort

#### Die Produkte-Empfehlungen der Toppfarm Apotheke & Drogerie Buchs für Ihre persönliche Gesundheitspolitik

- Fitness- und Entschlackungstee
- Fitness- und Entschlackungstee light
- Burgerstein Basen- und Proteinpräparate
- Burgerstein Sport
- Biologisches Leinöl
- Spagyrische Essenzenmischungen

#### 9 gute Gründe für Training im Physio Training Buchs

1. Sie sind leistungsfähiger und haben mehr Energie.
2. Sie fühlen sich besser.
3. Sie fördern Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.
4. Sie nehmen leichter ab.
5. Sie beugen Beschwerden vor.
6. Sie verlangsamen den Alterungsprozess.
7. Sie sehen besser und attraktiver aus.
8. Sie bauen Stress ab.
9. Sie verbessern Ihre Haltung.

**toppharm**

Apotheke & Drogerie Buchs

Ihr persönlicher Gesundheitscoach.

Aarauerstr. 26, 5033 Buchs  
Telefon 062 836 09 09  
www.apobuchs.ch



PHYSIO TRAINING BUCHS

Rösslimattstr. 40, 5033 Buchs  
Telefon 062 822 68 09  
www.physiotrainingbuchs.ch