



Kurse nach den Sommerferien 2011



Dein Weg zum Wohlfühlgewicht

Den erfolgreichen
Vorläuferkursen folgen neue
Angebote

Sport-Ernährungsprogramm

Ausreichend Bewegung, gesundes Essen und richtig Entspannen sind die drei Grundsäulen für Gesundheit und Wohlbefinden.

Das Programm beruht auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Die Übungsleiter/Trainer des TSV Gellersen und die Ernährungsberaterin helfen Dir gemeinsam Dein Ziel zu erreichen. *Haben Sie Mut!*

Abnehmen und Gewicht halten ist zusammen mit Gleichgesinnten viel erfolgsversprechender.

Ernährungskurs

Teilnehmer: max. 12 pro Kurs

Kursbeginn:

Mittwochkurs 30.08.2011 18.00-19.00 Uhr

Dienstagskurs 29.08.2011 8.45- 9.45 Uhr

Anschließend kann dienstags das TSV Spezial Fitness Mix genutzt werden.

Dauer: 10 Treffen pro Kurs

Ort: Vereinsheim TSV
Kirchgellersen
Einemhofer Weg 10

Kosten: Vereinsmitglieder:

150,- EUR

Nichtmitglieder:

190,-EUR

(inkl. Materialkosten)

Kostenermäßigung bis

zu 100,- EUR durch die

meisten gesetzlichen

Krankenkassen möglich

Kursleitung: Diplom Oecotrophologin

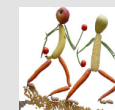
Doris Freitag

Kursanmeldung/Fragen/Infos

Infoveranstaltung:

24.08.2011 18.00-19.00 Uhr im Vereinsheim

oder



Ernährungs-Beratungspraxis

Doris Freitag

Schnellenberger Weg 12

21394 Heiligenthal

Telefon: 04135/ 80 80 48

www.ernaehrungsberatungspraxis-heiligenthal.de

**Nebenwirkungen
dem Wintertief wird vorgebeugt und
Dein Leben wird
nachhaltig bereichert**