



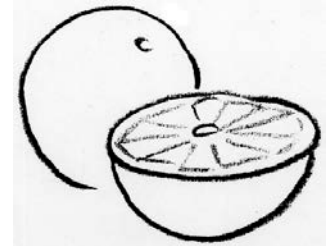
ERNÄHRUNGSBERATUNG
Heidi Bastian

Abnehmkurs

„Gewichts-Coaching Ernährung und Bewegung“

Infoabend Montag 25.01.2016/19:00 Uhr

| Treffen | | Inhalte |
|----------------|--------------|---------------------------------|
| 1. Kurstreffen | 01.02./19:00 | Zielbild |
| 2. Kurstreffen | 08.02./19:00 | Frühstück |
| 3. Kurstreffen | 15.02./19:00 | Mittagessen, Abendessen |
| 4. Kurstreffen | 22.02./19:00 | Bewegung: was Muskeln leisten! |
| 5. Kurstreffen | 29.02./19:00 | Kohlenhydrate |
| 6. Kurstreffen | 07.03./19:00 | Anzahl der Mahlzeiten, Getränke |
| 7. Kurstreffen | 14.03./19:00 | Abnehmen und die Gefühle |
| 8. Kurstreffen | 21.03./19:00 | Neue Essgewohnheiten bilden |



Kursort: Physio & Sporttherapie Waldstadt, Saarmunderstr. 60B

Wochentage: Montag 19:00 Uhr

Kursbeginn: ab 01.02. mind. 6 Teilnehmer erforderlich

Kosten: 149,00 €(Kostenbeteiligung durch KK)

Frühbucherpreis: 125,00 €(bei Anmeldung bis 31.Dezember)

ANMELDUNG: bitte hier in Liste eintragen

**Kursleitung: Dipl.-troph. Heidi Bastian
bei Fragen gerne Mail: info@heidi-bastian.de**