

Gewichtsreduktion Kurs

Sie wollen abnehmen? - Bei uns sind Sie richtig.

Ab Januar 2012 hier bei uns im Sportpark – Nord

Kursinhalt:

- Wie sieht eine gesunde Ernährung aus, die gut schmeckt und wenig Kalorien hat?
- Was muss ich einkaufen, wie muss ich kochen, wenn es gesund, kalorienarm und sättigend sein soll?
- Wie vermeide ich den Rückfall in alte Gewohnheiten?
- Wie vermeide ich den JoJo-Effekt?
- Wie kriege ich mehr Bewegung in meinen Alltag?
- Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund und bewege mich auch tatsächlich?
- Welches ist der richtige Sport für mich?
- Wie trainiere ich richtig?
- Woran erkenne ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin?
- Wie schaffe ich es, alle meine guten Vorsätze auch tatsächlich in die Tat umzusetzen?
- Was kann ich tun, wenn Schwierigkeiten auftauchen?
- Und natürlich alle Fragen, die von Ihrer Seite kommen.

Wir bieten Ihnen einen 4 Monatskurs mit 8 monatlichen Trainingseinheiten mit 60 Minuten Dauer.

Kosten monatlich 99.- Euro

Mindestteilnehmer: 10

Bitte tragen Sie sich in die Liste an der Rezeption ein.

Ihr Team

Rückfragen:
Sport Park Nord 0911-956403-0

NWZ Hirschberger 0179-1235083