



# **Gewichtsmanagement mit**

**Ernährung – Bewegung-  
Entspannung**

**12 Wochen-Programm**

**Start-Seminar: 22.-24.01.2010**

# Inhalte:

- **Start-Seminar**  
Fr. 22.01. 18.00 – 20.30 Uhr 2,5h Theorie  
Sa. 23.01. 09.00 – 18.00 Uhr 5h Theorie/2,5h Praxis  
So. 24.01. 09.00 – 12.30 Uhr 1,5h Theorie/1,5h Praxis
- **Zwischen-Meeting** Fr. 05.03. 18.00 – 19.30 Uhr
- **Abschluss-Meeting** Fr. 16.04. 18.00 – 19.30 Uhr
- **12x 1,5h Training in der LL-Gruppe**
- **12x Treff-Einheiten nach Wahl**
- **alle Teilnehmer erhalten ein begleitendes Kurskript**

Während des Kurses vermitteln wir Ihnen wichtige Grundregeln einer gesunden und ausgeglichenen Ernährung. Wir informieren Sie, wie Sie „richtig“ trainieren und unterstützen Sie aktiv dabei. Der Kopf spielt bei der Gewichtsreduktion eine große Rolle → aus diesem Grunde erlernen Sie Entspannungstechniken und Tricks und Kniffe, wie Sie den inneren Schweinehund besiegen können.

**Kosten: 189,- € Kursgebühr \***

wir stellen für die Kursdauer Polar-Pulsuhren zur Verfügung.

**29,-€ Seminarpauschale**

(Getränke, Snacks, Mittagessen am Sa.)

- **Kostenbeteiligung durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich.**



**Bensheim/Bergstraße**



**Heppenheim/Bergstraße**

## **Kursleitung:**

- **Elke Riedel**  
NW- Master Instructor  
Leichter-Leben Coach  
Physiotherapeutin
- **Petra Reinheimer**  
NW- Instructor

### **Teilnehmerzahl:**

Mind. 8, max. 12 Teilnehmer

## **Anmeldung und Informationen:**



**Nordic Fitness Zentrum Bergstraße GbR**

**Elke Riedel & Petra Reinheimer**

**Tel 06251/8608844 Fax 06251/8608866  
info@nfz-bergstrasse.de**

