



Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

Aktiv zum Wohlfühlgewicht

Sie lernen:

- gesundes Essen – durch Ernährungsumstellung ohne Hunger
- gesunde Bewegung – durch Freude an der für Sie passenden ???
- gesundes Denken – durch Erkennen Ihrer negativen Gedanken

**Das Endergebnis ist ein gesundes Leben
in einem gesunden Körper.**

Kurse nach Vereinbarung
ab 5 Personen

oder feste Termine:

Montag 9 Uhr

Dienstag 19 Uhr

Mittwoch 18 Uhr

*In jeweils 15 Stunden trainieren Sie sich
gesund und fit zu leben.*

Kosten 150 Euro

Anmeldung



**Kommunikation
und
Gesundheit**

Anne Lodes

Telefon 091 52-92 88 61

Eva Wittmann

Telefon 091 52-92 88 63

Riegelstein 31

91282 Betzenstein

www.kommunikation-gesundheit.com