



## „Abnehmen mit Genuss“ – Der Motivationskurs!

Zeit: 18.30 - ca. 20.00Uhr

Ort: Paula-Modersohn-Str. 29, 27616 Beverstedt

Termine:

Nr.	Datum	Geplanter Inhalt
1.		Kennenlernen, Erfahrungsaustausch, Themen
2.		Probleme bewusst machen, Ziele festlegen, Logbuch
3.		Gewohnheiten ändern, aber wie?
4.		Mahlzeiten
5.		Energie tanken, Stressabbau, Entspannung
6.		Bewegung
7.		Beruf
8.		Einladungen, Feste
9.		Motivation halten, Lebenskrisen
10.		Gewicht halten

Die Inhalte richten sich nach Ihren Wünschen und können gerne von den geplanten Inhalten abweichen → Die Gruppe entscheidet gemeinsam!!

Die Kosten für den Kurs betragen 150,00€ und sind in der Regel nicht mit den Krankenkassen abzurechnen.

Vorbehaltlich aller Irrtümer und Änderungen, Marina Prigge-Fichtel