



AUGUST 2022 WORKSHOP 9,9 TIPPS ZUM ABNEHMEN

Abnehmen ist sehr individuell. Jeder Mensch hat seinen eigenen Tagesablauf und seine persönlichen Parameter, daher ist es nötig individuell die richtigen Nahrungsmittel, die Bewegung, die Entspannung und positiven Gedanken zu kombinieren.

Inhalt des ersten Abends:

- ✓ Grundlagen der Ernährung
- ✓ Tipps und Tricks zum Abnehmen
- ✓ Erstellung des eigenen Maßnahmen-Plans (kein Diätplan 😊!)
- ✓ Mentale Techniken zur Unterstützung

Am zweiten Abend besprechen wir erste Erfahrungen mit deinen Maßnahmen-Plan.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme!
Marianne Hegglin

Dozentin und Dipl. Mentalcoach SPA
Dipl. Rehatrainerin und Ernährungscoach SAFS
Seminarleiterin Autogenes Training Grundstufe

**WORKSHOP
MIT DEINER AKTIVEN
MITARBEIT**

**1TER ABEND DO.
25. AUGUST 2022
18.00-21.00 UHR**

**2TER ABEND DO.
15. SEPTEMBER 2022
18.00-20.00 UHR**

SFR. 180.– / PERSON

**MAX.
TEILNEHMERZAHL
8 PERSONEN**

**MITNEHMEN:
SCHREIBMATERIAL**

ANMELDUNG:

**TOP-FIT
FITNESS CLUB AG**

**BARZAHLUNG ODER
TWINT BEI ANMELDUNG**