



Kurs im TV Meckelfeld



INA

(Ich nehme ab)



Bildquellen: Pixabay

Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht finden.

Mit der Jahresgruppe „leichter leben“ bieten wir ein qualifiziertes Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion an.

Über zwölf Monate bekommen Teilnehmer die Möglichkeit, ihr Gewicht nachhaltig und beständig zu reduzieren.

Das Programm umfasst verschiedene Bausteine zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung.

In einer geschlossenen Gruppe mit Gleichgesinnten werden diese Themen besprochen, erübt und in den Alltag integriert.

- Ernährungskurs **INA** der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- mit 12 Terminen
- Wöchentliches Sport-/Bewegungsangebot
- Ankertermine zur Vertiefung erlernter Inhalte
- Gespräche und Hilfestellung zur Problembereinigung in der Umsetzung der Programminhalte



„Leichter leben“ ist ein tolles Angebot für alle, die dauerhaft ihr Körpergewicht reduzieren möchten.

Nähere Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Website oder in der Geschäftsstelle des TVM.

Telefon: 040-7684925

E-Mail: info@tvmeckelfeld.de

Homepage: www.tv-meckelfeld.de