

# Gruppenkurs

## mehr Gesundheit - weniger Gewicht

### ZIELGRUPPE 1

- *Du hast wenig Zeit für gesunde Ernährung*
- *Du möchtest gerne frustfrei abnehmen*
- *Du wünschst Dir mehr Leistung und Lebensfreude im Alltag.*

### DEIN ERFOLG 3

*Du reflektierst DEINE Gewohnheiten und lernst, sie in kleinen Schritten einfach zu verändern..*

### GRUPPENKURS 2

*Du erfährst fundiertes Wissen über Ernährung, zu Lebensmitteln und deren Wirkung*

### DEIN NEUER WEG 4

*Deine Vitalwerte haben sich verbessert. Lange Begleitung durch monatliche Treffen nach dem Kurs möglich.*

**Gerne begleite ich Dich auf Deinem Weg... Maria Horn, Ernährungsberaterin**

# Wohlfühl- und Abnehmkurs in Hamm

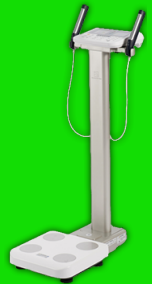


## Gut essen & trinken - Gesund abnehmen

# “Top in 4M”



8 x 60min, kleine Gruppen  
anerkannter Präventionskurs aller Kassen  
incl. BIA-Körperanalyse



Infos



Maria Horn,  
Ernährungsberaterin/DGE  
Reginenstr. 16, 59069 Hamm  
Tel.: (0 23 81) 49 77 79  
[www.naehr-wert.info](http://www.naehr-wert.info)



Anmeldung