

Schlank, fit und gesund!

Starten Sie Ihre persönliche Gesundheitsoffensive. In einer gemeinsamen Aktion unterstützen Sie der **TV Obernhain** und „**Gesund genießen, Praxis für Ernährungstherapie**“. Die Kombination von „Ich nehme ab“, dem Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung und dem attraktiven Bewegungsangebot des TV Obernhain bietet Ihnen optimale Möglichkeiten, Ihr persönliches Wunschgewicht zu erreichen. Im Zentrum dieses Angebotes steht Ihre dauerhafte Gewichtsabnahme, Wohlbefinden und Gesundheit. In 12 Schritten werden Sie in entspannter Atmosphäre unter professioneller Anleitung zu einer genussvollen und gesundheitsorientierten Ernährungsweise geführt. Sie lernen Ihr Ernährungsverhalten so umzustellen, dass es zu Ihnen und Ihrem Alltag passt. Durch die zusätzliche Bewegung kurbeln Sie die Fettverbrennung an. Nutzen Sie das umfangreiche Angebot, des TVO und verbessern Sie Ihre Fitness, steigern Ihren Energieverbrauch und fördern Ihre Ausgeglichenheit. Entdecken Sie so Ihre Freude an Bewegung neu. Hilfreich ist auch die Unterstützung durch die Gruppe.

Leitung: Dipl. oec. troph. Brigitte Issel
Zertifikat Ernährungsberaterin VDOE

Ort: Saalburghalle
61273 Wehrheim-Obernhain

Information unter: 06081/59 236
Brigitte.issel@gesund-geniessen.com
www.gesund-geniessen.com

Termin: mittwochs 18:30 Uhr
Beginn und Dauer: 27. Januar 2010 (12 Einheiten)

Kosten: €150,-- für Mitglieder des TV Obernhain
€175,-- für Nichtmitglieder (darin ist eine Mitgliedschaft im TV Obernhain für die Dauer des Kurses enthalten, d.h. alle Angebote des Vereins können in dieser Zeit genutzt werden).

Krankenkassenzuschuss:
Der Kurs und die Kursleiterin sind nach § 20 Abs. 1 SGB V von den meisten **gesetzlichen Krankenkassen** als **qualitätsgesichert** und **bezuschussungsfähig** anerkannt.

Verbindliche Anmeldung für „Ich nehme ab“ an:

Brigitte Issel
Breslauer Straße 28
61273 Wehrheim
Tel: 06081/59 236
brigitte.issel@gesund-geniessen.com

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ/Ort: _____ / _____

Telefon: _____ / _____

Die Kursgebühr bitte **vor Kursbeginn** auf das Konto- Nr.: 10 502 60 40; BLZ: 500 617 41 Raiffeisenbank Oberursel überweisen

Ort/ Datum

Unterschrift