

ABNEHMEN

Mehr bewegen - gesünder essen



Mit viel Bewegung, gesunder Ernährung und einer Portion Eigeninitiative kann Abnehmen gelingen. Das zeigen die Erfahrungen von M.O.B.I.L.I.S light, Deutschlands großem Schulungsprogramm für leicht übergewichtige Erwachsene Body Mass Index (BMI) zwischen 25 und 30 Kg/m².

Haben sie leichtes Übergewicht? Dann liefert Ihnen M.O.B.I.L.I.S light das notwendige Handwerkszeug für eine aktive und gesunde Lebensweise!

Mehr Infos unter www.mobilis-light.de

Kursbeginn: Dienstag, den 06. März 2012

von 19.00 - 20.30 Uhr in der Geschäftsstelle des TVH

Dauer: 14 Kurseinheiten, davon 10 Bewegungseinheiten und 4 Ernährungseinheiten (nach Absprache)

Kursleitung: Frau Rabe (Mobilis light-Trainerin) / Frau Metty (Ernährungsberaterin)

Anmeldung: Geschäftsstelle des TVH, Tel. 09872/805949, Pfarrgasse 1a in Heilsbronn

