



## Gesund und fit durch Sport und richtige Ernährung

### **„Gemeinsam die inneren Schweinehunde bekämpfen!“**

Zielgruppe: alle, die schon lange mal wieder aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollten!

Ziele: Gewichtsreduktion, Verbesserung der körperlichen und mentalen Fitness, besseres Körpergefühl

Voraussetzungen: Motivation, Bereitschaft, den Lebensstil zu ändern, Spaß an der Bewegung

- Schrittweises Heranführen an Ausdauertraining:  
Motto: fordern, aber nicht überfordern!
- Jeweils 30 min. Ernährungs/ Lifestyle- Schulung und 60 min. Sport
- 10 Termine zu jeweils 90 Minuten immer Mittwochs von 17.00 Uhr bis 18.30
- Beginn: 7.9.2016
- Maximale Gruppengröße 12 Personen, Minimum 8
- Kosten: 120 Euro pro Person
- Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportkleidung für Draußen, Getränk

Anmeldung in der Praxis oder per e-mail bis 31.8.2016

e-mail- Formular auf [www.hausarztpraxis-seefeld.de](http://www.hausarztpraxis-seefeld.de)

geplant ist, ein fortlaufendes Kurssystem, so dass einzelne versäumte Termine ggf. in einem späteren Kurs nachgeholt werden können