

WILLKOMMEN!

Dein gesunder und nachhaltiger
12 wöchiger Abnehmkurs

Lernen

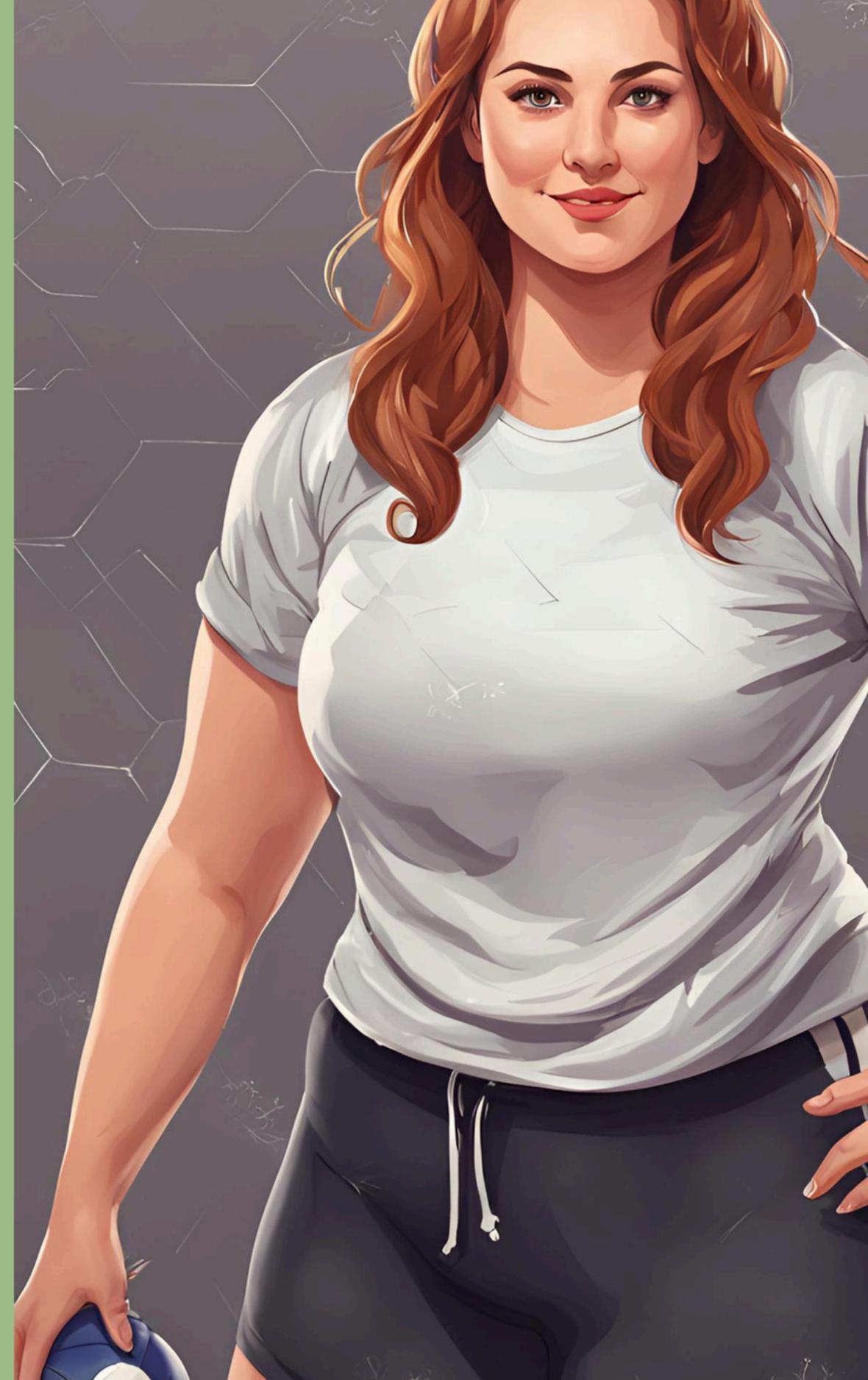
Freu dich auf eine ganze
Menge spannenden Input zum
Thema Abnehmen!

Sporten & Relaxen

Probiere unterschiedliche
Bewegungsarten aus, um die
passende für dich zu finden!

Spaß haben

Tauche ein in eine inspirierende
Atmosphäre, in der wir
gemeinsam neue Wege gehen
und unsere Ziele erreichen.



DEINE BENEFITS

Dein gesunder und nachhaltiger
12 wöchiger Abnehmkurs

Nach diesem 12-wöchigen
Kurs wirst du:

- dich in deinem Körper wohler fühlen
- besser ernähren
- besser schlafen
- fitter sein
- weniger gestresst sein
- besser auf deinen Körper hören
- dich gut auf das "Alter" vorbereitet fühlen
- vielleicht ein paar nette, neue Bekanntschaften haben

Preis: 299 €

Inklusive "Fit, gesund und aktiv durchs Leben"
Ordner mit dem Skript, vielen Checklisten und
leckeren Rezepten; einer individuellen
Nährstoffanalyse und kleinen Geschenken, wie
Mini-Bands und gesunde Snacks!



AGENDA ABNEHMKURS

Das erwartet dich



Woche 1:

- 💡 Kennenlernen, Routinen
- 🏋️ Ganzkörperworkout
- 🛏 geführte Traumreise

Woche 2:

- 💡 Optimale Mahlzeiten
- 🏋️ Yoga
- 🛏 Musik & Klangschalen

Woche 3:

- 💡 besser Schlafen
- 🏋️ Zirkeltraining
- 🛏 Sanftes Dehnen

Woche 4:

- 💡 Heißhunger ade
- 🏋️ HIIT / TABATA
- 🛏 Atemübungen

Woche 5:

- 💡 Job & Bewegung
- 🏋️ Lockerungsübungen fürs Büro
- 🛏 Akupressurpunkte

Woche 6:

- 💡 Energie-Stoffwechsel
- 🏋️ Kickboxen
- 🛏 PMR (progressive Muskelentspannung)

Woche 7:

- 💡 Vitamine und Supplements
- 🏋️ Pilates
- 🛏 Meditation

Woche 8:

- 💡 Gesund älter werden
- 🏋️ Beckenboden & Wirbelsäulengymnastik
- 🛏 Partnermassage (Rücken-/Nacken)

Woche 9:

- 💡 Kräuter als Heilmittel
- 🏋️ Tanzen - Bauchtanz
- 🛏 Aroma-Therapie

Woche 10:

- 💡 Faszien
- 🏋️ Bauch, Beine, Po
- 🛏 Faszien-Rollout

Woche 11:

- 💡 Glück
- 🏋️ Spielspaß
- 🛏 Autogenes Training

Woche 12:

- 💡 Recap Kurs Abnehmen
- 🏋️ Sportwunsch
- 🛏 Entspannungswunsch

JETZT ANMELDEN

Sei dabei und melde
dich zum 12 wöchigen
Gesundheitskurs
Abnehmen an!

Dieser findet statt kontinuierlich statt,
immer, wenn es genug Teilnehmer für
einen weiteren Kurs gibt. Der nächst
mögliche Termin und Ort:

Wo: Therapiezentrum Eilbek,
Conventstraße 12, 22089 Hamburg

Wann: Freitag 17-18 Uhr

Web: [fit-gesund-und-aktiv-durchs-
leben.de/angebote/kurs-gesund-
abnehmen/](https://fit-gesund-und-aktiv-durchs-leben.de/angebote/kurs-gesund-abnehmen/)

E-Mail: [sabine@fit-gesund-und-aktiv-
durchs-leben.de](mailto:sabine@fit-gesund-und-aktiv-durchs-leben.de)

Ich freu mich auf dich!

