

# Abnehmen in Bewegung

Gesundes, individuelles Ernährungsverhalten  
Abgestimmtes Training | Bewusstseinsstärkung



**Infos KJC:**  
(Jutta Wernz)  
Tel. 0751-2 33 13



Viele Krankenkassen bezuschussen diesen Workshop.

Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach!



## Theorie- & Praxisworkshop

Nachhaltig, gezielt abnehmen

**Start: Donnerstag, 21. Februar 2013**

11 Wochen

**Theorie:** Do. 17.30 – 19.00 Uhr

**Praxis:** Do. 19.00 – 20.00 Uhr

**Gebühr:** 129,- Euro

89,- Euro, für Mitglieder des KJC Sportcenter

**Leitung:** Stephanie Müller (staatl. geprüfte Diätassistentin)  
Frank Seeboth (staatl. geprüfter Sportlehrer)

**Begleitung:** Dr. Stefan Rößler (Arzt - Sportmedizin)  
Ulrike Öckl (Ernährungswissenschaftlerin)  
Alexander Wiest (Physiotherapeut)

Der Workshop beinhaltet auch die Nutzung des gesamten Sport- und Relaxangebotes des KJC Sportcenters während dieser 11 Wochen.