

# Ich nehme ab



Kurz und verständlich vermittelt der Kurs „**Ich nehme ab**“ die Grundlagen richtiger Ernährung.

Dieses Programm zur Gewichtsreduktion baut auf langfristigen Erfolg für Gesundheit und Wohlbefinden. In 10 Schritten führt es Sie zu einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise. Sie lernen, Ihr Ernährungsverhalten umzustellen, um so dauerhaft an Gewicht zu verlieren.

Einige gesetzliche Krankenkassen bieten an, die Teilnahme an bestimmten Kursen mit bis zu 80% der Gebühr zu bezuschussen. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach.

Kursangebot  
mit Jenny Janowitsch.

**Neuer  
Termin**

**Kursdauer:** 9.10. - 18.12.2019  
**Kurszeit:** Mi 20:00 - 21:30 Uhr  
**Ort:** TS-Haus, Salon  
Langemarckweg 24  
192G93

**Kursnr.:** 192G93

**Kursgebühr:** 159,00 €  
für TS 79-Mitglieder: 139,00 €  
für Studio-Mitglieder: 139,00 €