



Aktiv in Form

Gewichtsreduktion durch Bewegung
Ernährung und Mental Coaching



Bewusst und gesund abnehmen – mit **AKTIVITA Personal Training!**

Erfolgreiches Abnehmen hängt von der Ernährung und der richtigen Auswahl sowie Intensität des Bewegens ab.

Unser **10-Wochen-Erfolgskurs** beruht auf einem effizienten und persönlich auf Sie ausgerichteten **Bewegungsprogramm** mit gleichzeitiger Straffung der Problemzonen. Das Training ist kurzweilig und lässt sich optimal in Ihren Alltag integrieren.

► **Unverbindliche INFOABENDE zum Kurs finden dienstags um 19:00 Uhr an folgenden Terminen statt:**

08.01. / 15.01. / 22.01. / 05.02. / 12.02. / 19.02. / 26.02.
05.03. / 12.03. / 19.03. / 02.04. / 30.04. / 07.05. / 04.06.

AKTIVITA Medizinisches Gesundheitszentrum
Nikolaistraße 34/36 | 49152 Bad Essen | Telefon 05472 4405
zentrale@aktivita-lorenz.de | www.aktivita-lorenz.de