

Angebot für Gemeinden

Leichter leben! Abnehmprogramm in der Gruppe

Die Ernährung umstellen, gesunde Gerichte selbst machen, Bewegung in den Alltag bringen, Krankheitsrisiko reduzieren, falsche Diät-Versprechen durchschauen. Abnehmen mit Gleichgesinnten in der Gruppe und eine kompetente Beratung von Fachleuten:
Darum geht es beim Programm Leichter leben!

Voraussetzungen:

Teilnehmer: mind. 10 max. 16 Personen

Zielgruppe: Personen mit einem Body Mass-Index von mind. 25 bis max. 29,9
(www.forumgesundheit.at > Gesundheit im Test > Body-Mass-Index)

Raum: geeignete kostenfreie Räumlichkeiten seitens der Gemeinde

Benötigte Arbeitsmittel: Beamer und Leinwand

Ablauf und Leistungen:

➤ 5 Ernährungstermine

➤ 3 Bewegungstermine

Ort: in Ihrer Gemeinde

Kosten: 20 Euro pro Teilnehmer/in

Storno: Bei Kursabsage verrechnen wir 100 Euro Aufwandsentschädigung

Kontakt:

Telefon: 05 7807 - 10 35 30

E-Mail: abnehmprogramm@ooegkk.at

www.ooegkk.at/leichterleben

MEIN WEG ZUM GESUNDEN GEWICHT

Leichter leben!
Wohlfühlen mit Genuss

