



mach2

Besser essen. Mehr bewegen

www.mach2.de



**Wir machen Lust auf regelmäßigen Sport
und gesunde Ernährung!**

„Walking und mehr“

Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit

Ein Angebot in der Halle

Der TV Laboe, mit Hanne Wolff (Übungsleitern) und Martina Kluth (Ernährungsberaterin/Ökotrophologin) unterstützt sie mit diesem Kurs. Auf sanfte und nachhaltige Weise führt er Sie zu mehr Bewegung, mehr Freude am Sport und zu bewusstem Essen.

Erleben Sie in einem 10 Wochen- Kurs ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm mit vielen Tipps für mehr Bewegung im Alltag!
10 Wochen besser essen: Sie verändern Schritt für Schritt Ihre Ernährungsgewohnheiten, ohne dass Sie auf Schmackhaftes verzichten müssen. Zusätzlich gibt es 2 x 90 min. Ernährungsberatung.

„mach 2 – Besser essen. Mehr bewegen!“

Start: Donnerstag den 9. September 2010 von 16.15 bis 17.45 Uhr

Ort: Beeke-Sellmer-Haus, Dorfstr. 6a, in den Räumen des TV Laboe

Kursgebühr: 50,- € für Vereinsmitglieder, 80,- € für Nichtmitglieder

(Erstattung durch viele Krankenkassen möglich)

Ab 6 Personen startet ein (neuer) Kurs

Dieser Kurs ist mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ vom DTB ausgezeichnet.

Melden Sie sich gleich an bei Hanne Wolff Tel.: 04343 / 49 6790

