



## Iss dich schlank

Ihr Ernährungskurs zum gesunden Abnehmen und Wohlfühlen.  
Workshop mit Ernährung und Fitnesstraining.

### Themen:

- Gesunde Ernährung ohne Verzicht
- Portionsgrößen, individuelle Tagespläne und optimale Mahlzeitenverteilung
- persönlichen Kalorienbedarf berechnen
- Körperanalysenmessung mit Fett, Muskel und Wasseranteil, sowie BMI
- Einkaufstipps und ausführliche Produktinfos
- Praktische Koch- & Küchentipps
- Verschiedene Essverhalten und Hungerarten
- Bewegungssteigerung im Alltag und Freizeit
- Praktische Fitnessübungen für Zuhause
- Regelmäßig Ziele erarbeiten und umsetzen

### Anmeldung und Infos:

Telefon: 0174 9945325

E-Mail: [sonja-wetterich@web.de](mailto:sonja-wetterich@web.de)

<https://issdichgesund.mobirisesite.com>

### Zielgruppe:

Teilnehmer ab 18 Jahren

### Termin:

12.03.25 – 02.04.25 (4 x 2h)

jeden Mittwoch von 18:00 - 20:00 Uhr

7 Einheiten Ernährung + 1 Stunde Fitness

### Ort:

Pfarrheim in Rannungen,

Hauptstraße 6

### Kosten:

150€ inkl. Infomaterial

### Bezahlung:

Vorauszahlung

(Die Kosten werden als Präventionsprogramm von den Krankenkassen mit mind. 75€ oder bis zu 80 - 100% bezuschusst!)

Wir freuen uns auf Euch



Sonja Wetterich  
Diät- & Ernährungstherapie

Bea Seufert  
Personaltrainerin

  
**heartBEAT**  
Personaltraining & Nutrient Coach  
by Bea Seufert  
[www.heartbeat-coach.de](http://www.heartbeat-coach.de)