



Ligia Viegas
MY HEALTH CLUB
Ostwall 23
44135 Dortmund
Tel.: 0231.220 22 55
www.my-health-club.de



Stephanie Sieger
www.ess-do.de
e.mail: mail@ess-do.de
Tel.: 0231.959 85 121

Der Trend für
eine dauerhafte
Gewichtsabnahme

„Mama´s die
besser ess:er“



Im Rahmen unseres 360° Konzeptes begleiten wir Sie schrittweise auf dem Weg zu einer dauerhaften Gewichtsabnahme. Angepasst an Ihren Alltag bieten wir Ihnen eine unkomplizierte Umsetzung, die zur idealen Ausgeglichenheit beiträgt.

Alles aus einer Hand:

1. Fürsorgliche Babybetreuung inklusive
2. Kombinationsangebot von Bewegung und bedarfsgerechter, moderner Gewichtsreduktion empfohlen
3. Spaß und Freude an Ihrem neuen Essverhalten
4. Austausch von Tipps und persönlichen Erfahrungen mit Gleichgesinnten

*Nehmen Sie sich Zeit
zur Stärkung von
Körper und Geist...*

Der Präventionskurs zur Gewichtsreduktion „Mama´s die besser ess:er“ basiert auf dem wissenschaftlich fundierten Konzept „ICH nehme ab“ von der DGE.



Ihre Vorteile im Überblick:

- Babybetreuung inklusive
- Schrittweise Umstellung zu einer bedarfsgerechten Ernährung
- Freude an einem neuen Ess- und Trinkverhalten
- gemeinsam in der Gruppe abnehmen
- Gewicht dauerhaft halten
- zentral in der Innenstadt gelegen und gut zu erreichen
- ausreichend Parkplätze direkt vor dem My HealthClub

Beide Kurse (Ernährung+Bewegung) sind zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst. Sie können gleichzeitig in Anspruch genommen werden.

Kursort:
My Health Club
Ostwall 23
44135 Dortmund

Kursdauer: 10 Wochen à 60 Min.
Kurszeiten: Mittwochs, 10:30 - 11:30 Uhr
Kursanmeldung: info@my-health-club.de
oder über die Webseite Ihrer Krankenkasse möglich

Kursleitung: Stephanie Siegart