



10-teiliges Seminar

Manage dein Gewicht

Abnehmen und gesund bleiben

- WANN** Jeweils Mo. | 20. 01.– 23.03.2020 | 19.00–21.00 Uhr
WO 3006 Bern | Liga Leben und Gesundheit | Thunstrasse 69
REFERENTIN Ute Egger | Gesundheitsberaterin DVG | LLG
KOSTEN CHF 490.– pro Person | inkl. Unterlagen, Thera-Band, Nährwerttabelle und Kostproben | 70% Preisreduktion mit der KulturLegi! | www.kulturlegi.ch/bern
INFO UND ANMELDUNG bis Fr. 10. 1. 2020 bei: Simone Wyss | 076 503 47 30
simone.wyss@llg.ch | www.llg.ch



LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung



10-teiliges Seminar

Manage dein Gewicht

Abnehmen und gesund bleiben

Sie möchten abnehmen und das Gewicht halten? Sie träumen von Ihrem Wunschgewicht? Lassen Sie Ihren Traum wahr werden! Mit dem Gewichtsmanagementprogramm „**Manage dein Gewicht – Abnehmen und gesund bleiben**“ helfen wir Ihnen, diese Herausforderung anzupacken und in kleinen Schritten das grosse Ziel zu erreichen:

- natürlich und gesund abnehmen
- neue Einstellungen entwickeln
- Gutes für Ihren Körper tun
- neue Ziele entdecken

In diesem Kurs

- lernen Sie eigenständig Ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten
- werden Sie seriös betreut und beraten
- wird Ihnen fundiert und praxisorientiert Wissen vermittelt
- erhalten Sie ein nachhaltiges und erprobtes Konzept

Geben Sie sich die Zeit zum Abnehmen und wagen Sie den ersten Schritt!

WANN

Jeweils montags | 20., 27. Jan. | 03., 10., 17., 24. Febr. |
02., 09., 16., 23. März 2020 | 19.00–21.00 Uhr

WO

3006 Bern | Liga Leben und Gesundheit | Thunstrasse 69

REFERENTIN

Ute Eggler, Gesundheitsberaterin DVG | LLG

KOSTEN

CHF 490.– pro Person | inkl. Unterlagen, Thera-Band,
Nährwerttabelle und Kostproben | 70% Preisreduktion
mit der KulturLegi! | www.kulturlegi.ch

INFOS UND

ANMELDUNG

bis Freitag, 10. Januar 2020
bei Simone Wyss | 076 503 47 30
simone.wyss@llg.ch | www.llg.ch

IHRE GESUNDHEIT LIEGT UNS AM HERZEN!
LIGA LEBEN UND GESUNDHEIT

Verein zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung

