
Gemeinsam zum Wohlfühlgewicht

MIT ANGEPASSTER ERNÄHRUNG UND ENGAGEMENT ZUM ERFOLG.

- **Kleingruppenkurs zur langfristigen Gewichtsreduktion.**

**PROBIEREN
SIE ES AUS!**



Kursinhalte

Langfristige Gewichtsreduktion – wie funktioniert das?

- › Ernährungsinformationen
- › Auseinandersetzung mit dem eigenen Ernährungs- und Bewegungsverhalten
- › Erarbeiten von Strategien zur Gewichtsreduktion
- › Erfahrungsaustausch

Zusätzlich im Angebot:

Bewegung mit Nordic Walking-Instruktor.

Kursdauer:

Grund- und Folgekurs: je 6 Lektionen à 60 Minuten (1 mal pro Monat).

Kursdaten:

Es finden laufend Kurse statt. Kontaktieren Sie mich für die nächsten Daten.

Kosten:

Grundkurs: CHF 360.-, zusätzliches Material wird separat verrechnet.

Folgekurs: CHF 300.-, zusätzliches Material wird separat verrechnet.

Es besteht die Möglichkeit, einen Teil der Kosten über die Krankenkasse abzurechnen.

Informationen und Anmeldung:

Doris Berther, Dipl. Ernährungsberaterin FH, T: 078 610 08 29,
doris@berther.ch, www.berther.ch

Kursort:

Cho d'Punt, Samedan oder
Medizinisches Zentrum St. Moritz



HEILBAD ST. MORITZ
MEDIZINISCHES ZENTRUM