

## ***Gesund abnehmen***

Gesunde und dauerhafte  
Gewichtsreduktion ohne Diät  
und Jo-Jo-Effekt?

Durch die richtige Kombination aus  
Ernährung und Bewegung werden  
Sie es schaffen!

Dieser Kurs beinhaltet neben einer  
professionellen Ernährungsberatung  
auch Bewegungsprogramme,  
die Sie problemlos in den Alltag  
integrieren können.

Kursbeginn / Kursende:  
11.02.2012 – 17.03.2012

Jeweils Sa 15:00 Uhr.

Kursgebühr: 80 €.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 6 Teilnehmer beschränkt!

Anmeldung bei: Detlef Gerth,  
Personal Trainer & Ernährungsberater

Tel.: 0172 - 7822867

oder Mail: [info@nishtu-fitness.de](mailto:info@nishtu-fitness.de)

Weitere Infos unter: [www.nishtu-fitness.de](http://www.nishtu-fitness.de)

