

Leichter Leben Kurs

Leichter ins neue Jahr starten

6 Termine

(jeweils mittwochs um 19 Uhr an folgenden Terminen:
am 07.02., 21.02., 06.03., 20.03., 03.04. im Pfarrhof
und am 28.02. um 18 Uhr in der Lehrküche der
Mittelschule Raab)

Kosten: € 60,--

(inkl. Kochkurs und Lebensmittelkosten)

Um dem Winterspeck keine Chance zu geben, wollen wir ab Februar an insgesamt 6 Abenden lernen, worauf es beim Reduzieren des eigenen Gewichts wirklich ankommt.

Als ausgebildete **Diätologin** begleitet **Elisabeth Bauböck, BSc** bereits seit mehr als zehn Jahren Menschen zum Wohlfühlgewicht und räumt mit Ernährungsmythen auf.

Im inkludierten Kochkurs wird veranschaulicht, wie man die erlernten Prinzipien in die Praxis umsetzen und in den Alltag integrieren kann.

Anmeldung

ab sofort bei Claudia Beer unter 0699 10113852