

VHS-Kurs: Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht

19.01.2024 10:52 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

VHS-Kurs: Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht



Kennen Sie es, wenn der Gedanke an das eigene Wohlfühlgewicht Sie nicht loslässt und sich gedanklich vieles bei Ihnen um Ernährung sowie Gewicht dreht?

Es fühlt sich schwer an, das Gewicht zu reduzieren, vielleicht glauben Sie auch gar nicht mehr daran, dass es einen Weg für Sie gibt, der in Ihrem Alltag nachhaltig funktioniert.

In dieser Informationsveranstaltung gibt der Ernährungswissenschaftler und Abnehmcoach Robert Esser neben allgemeinen Tipps vor allem Hinweise zum sich anschließenden 6-Wochen-Kurs-Konzept "Nachhaltig zum Wohlfühlgewicht". Schnuppern Sie, stellen Sie Ihre Fragen und entscheiden Sie, ob Sie weitermachen möchten.

Mittwoch, 07. Februar 2024, 18.00 - 19.30 Uhr, Gebühr: 12,00 Euro.

Anmeldungen nimmt die VHS gerne entgegen unter der Tel. 0 23 62 / 66 41 60, per E-Mail unter vhs-und-kultur@dorsten.de oder online unter www.vhs-dorsten.de.

Text: VHS Dorsten