



Gesund essen – vital leben schlank werden und bleiben

Ihr Weg zu mehr Wohlbefinden und Wunschgewicht!

Ein Kurs des Vitalcentrums Dr. Dettmer Schleswig- Holstein,

Kursleitung Daria Heldt

Sie möchten dauerhaft und gesund abnehmen – ohne Hungern, mit Genuss und alltagstauglich? Dann ist unser 10-wöchiger Kurs genau das Richtige für Sie!

Was Sie erwartet:

- Persönliche Begleitung & wöchentliche Gewichtskontrolle
- Moderne Körperfettmessung (BIA) zu Beginn, in der Mitte und am Ende
- Aktuelle Ernährungsempfehlungen & leckere Rezeptideen
- Viele praktische Tipps für Alltag, Restaurant & Familie
- Motivation & Austausch in der Gruppe
- Eigene Kursmappe mit Arbeitsmaterial

Erster Kurstag mit ausführlichem Einstieg (90 Minuten)

Alle weiteren Einheiten: ca. 60 Minuten

Starten Sie jetzt – für Ihre Gesundheit, Ihre Figur und Ihr Wohlbefinden!

Kosten:

Der Kurs kostet 249 € für 10 Termine.

Kassenzuschuss:

durch alle gesetzlichen Kassen zwischen 75 € (Barmer, DAK, TK), 200 € (AOK, LKK) und Vollerstattung (einige BKKs)!

 **Kursbeginn:**

09.09.2025 immer Dienstag um 18:30 Uhr (10x)

 **Anmeldung & Infos:**

0151 44984754/ dariaheldt@outlook.de

www.ernaehrung-heldt.de, www.vitalcentrum.eu

 **Ort:**

Seminarraum Sozialstation Silberstedt
An`t Doktorhus 9-11
24887 Silberstedt

 **vitalcentrum**
dr.dettmer ● Schleswig-Holstein