

lebe leichter



Meine vier Lebe-leichter-Treffen-Angebote ab Januar

Anmeldung ab sofort unter 0931/275940 oder beate.nordstrand@t-online.de

Kurs 1 Beginn: Montag, 9. Januar 18.30-20.30

Kitzingen, Otto-Hahnstr.17, Goldberggeb. Fitness-Center Bodypower. Kombikurs
18.30-19.30 10 Stunden Ernährungscoaching mit mir.

19.30-20.30 10 Stunden Bewegungsprogramm (Zuckerzirkel) mit Diana Schmidt
Der Faschingsmontag ist von den Kurswochen ausgenommen.

Preis: Komplet 199,-€ Anteilige Rückerstattung durch die Krankenkasse möglich.
Anmeldung unter: 09321/3837137 oder info@bodypower-kitzingen.de oder
beate.nordstrand@t-online.de

Kurs 2 Beginn: Mittwoch, 11.1. 18.30-19.30

Würzburg, Lengfeld, Ohmstraße 8a, Gemeindezentrum „Lebendiges Wort“
12 x Ernährungscoaching + Programmunterlagen

Preis: 130,-€ für Erstteilnehmer, 98,-€ für Wiedereinsteiger
Anteilige Erstattung durch die Krankenkasse möglich

Kurs 3. Beginn: Donnerstag, 12.1. 17.30-18.30

Aquafitness im Sandermaris, Virchowstraße 1, Würzburg-Sanderau
anschließend 19.00-20.00 Uhr Lebe leichter Kurs im Sandervita
Letzter Kurstermin ohne Aquafitness; d.h. 10x Aqua/ 11x Lebe leichter´
Für beide Kurse anteilige Erstattung durch die Krankenkasse möglich.

Preis: 220 € (110 € Aquafitness, 110 € Lebe leichter)

Kurs 4. Beginn Freitag, 12.1. 9.00-10.00

Lebe leichter Kurs im Sandervita. Anschließend 10.00-11.00 Rückenschule
Letzter Kurstermin ohne Rückenschule; d.h. 10x Rückenschule/ 11x Lebe leichter´
Für beide Kurse anteilige Erstattung durch die Krankenkasse möglich.

Preis: 220 € (110 € Rückenschule, 110 € Lebe leichter).