

INA

SIEG REHA



SIEG PHYSIO-SPORT

„Ich nehme ab“

Jeden
Montag,
17.00–18.30 Uhr,
vom 07.04.2025
bis zum
07.07.2025



Entdecken Sie den Weg zu einem gesünderen Ich – „Ich nehme ab“ (INA)

Sind Sie bereit, Ihr Gewicht nachhaltig zu reduzieren und Ihre Ernährung umzustellen?

Dann ist unser Abnehmprogramm „Ich nehme ab“ genau das Richtige für Sie!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einer vollwertigen Ernährung Ihr Gewicht langfristig verringern und halten können.

Unser Programm hilft Ihnen, individuelle Ernährungsfehler zu erkennen und gezielt abzutrainieren. „ICH nehme ab“ verbindet die Themen Ernährungsumstellung, Bewegung und Entspannung in einem ganzheitlichen Ansatz.



Wir haben auch
Individuelle Ernährungsberatung und
andere Kurse im
Angebot.

Der Kurs bietet ein 12-Schritte-Programm mit praktischen Informationen zur Zielerreichung. Sie erhalten den „ICH nehme ab“-Kursordner und ein 92-seitiges Rezeptheft als Unterstützung.

**Beginnen Sie Ihre Reise zu einem
gesünderen, glücklicheren Ich!**
Wir freuen uns auf Sie!

**Melden Sie sich jetzt für
nur 230 € pro Person unter
info@siegreha.de an!**