

FOOD-ACADEMY

Leichter leichter – Intensivcoaching



SPORTS
&
HEALTH

FITNESS MIT PERSÖNLICHKEIT

INTENSIVCOACHING 14.11. – 05.12.2018

DIE FOOD-ACADEMY

Die Food-Academy von SPORTS & HEALTH bietet Ernährungscoachings in Kleingruppen.

Geleitet von unseren Ernährungsexperten **Dominik Dürr, Daniel Brüstle** und **Torsten Gorges** werden wir Sie mit viel Erfahrung und Leidenschaft dabei unterstützen, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und dauerhaft in Ihrem Leben zu etablieren. Die praktische Umsetzbarkeit im Alltag steht dabei im Vordergrund.

Das Konzept der Food-Academy basiert auf den Säulen **Ernährung, Motivation und Barrieremanagement**. Neben ernährungs- und bewegungsspezifischen Grundlagen werden gemeinsam in der Kleingruppe vor allem Handlungs- und Umsetzungskompetenzen erarbeitet.

LEICHTER LEICHTER – INTENSIVCOACHING

Ziel des Intensivcoachings ist der Aufbau eines körperlich aktiven und bewussten Lebensstils. Besonderes Augenmerk gilt möglichen Strategien, um Handlungsbarrieren zu überwinden und langfristige Erfolge in Ihrer Gewichtsreduktion zu erzielen.

- Mittwochs, 20.15 Uhr (90)
- 4 Einheiten
- Mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer
- Teilnahmegebühr
 - Frühbucherpreis bis 31.10.2018: 79 €
 - Regulärer Preis ab 01.11.2018: 99 €

SPORTS & HEALTH Fitness-Club
Lindwurmstraße 114 | 80337 München
Tel. 089 74747190 | Fax 089 74747199
ernaehrung@sports-and-health.de
www.sports-and-health.de