



ICH SCHAFTE DAS –
MIT LEICHTIGKEIT!

OSC KURS-HIGHLIGHT

ABNEHMEN MIT MENTALTRAINING

Wollen Sie schon lange etwas verändern? Möchten Sie abnehmen und Sport treiben – aber irgendwie klappt es alles nicht? Haben Sie schon viele Diäten ausprobiert, aber keine durchgehalten?

Wir bieten einen 10-Wochen-Kurs zum gesunden Abnehmen und zeigen Ihnen, wie Sie auch danach motiviert weitermachen können. Wir werden wunderschöne Entspannungsübungen machen, Sie bekommen Ernährungstipps und tolle Rezepte. Wir werden Sport vorstellen, der Spaß macht und Sie mental unterstützen.

Mit Leichtigkeit zum Wunschgewicht!



DONNERSTAGS
19.00 – 20.30 UHR
IM OSC
GESUNDHEITSSTUDIO

22.08. – 26.09.2019 +
07.11. – 28.11.2019
10 KURSTERMINE

INFO-ABEND FÜR ALLE
INTERESSIERTEN AM
15.08.2019 UM 18.30
UHR IN DER OSC
GASTSTÄTTE

KURSLEITUNG:
MENTALTRAINERIN UND
GEWICHTSCOACH
HEIKE WINSEMANN

TEILNAHME ÜBER 10ER-
KARTE: 80,- €
50% RABATT FÜR OSC
MITGLIEDER
(ANMELDUNG UNBEDINGT
ERFORDERLICH)

ANMELDUNG UND
BUCHUNG:
OSC BREMERHAVEN
AM STADION 10
27580 BREMERHAVEN
www.osc-bremerhaven.de
Email: info@osc-bremerhaven.de

0471-800 97 -0