



15x 60min Outdoor Gruppentraining

- Warm up und Mobilität
- Koordinations- und Gruppenchallenges
- Kraft- und Ausdauerübungen
- Entspannung und Dehnungen

Trainier Dich fit. Iss Dich gesund.

5x 90min Ernährungscoaching

- Wasser - worauf kommt's an?
- Tagebuch & Ernährungspyramide
- Sport und Essen - wie gehört das zusammen?
- Herausforderung Supermarkt
- Hands on - gemeinsamer Kochabend



Wer?
Jeder mit Lust auf
Sport und gesunde
Ernährung

Kosten?
€ 339,-

Wo?
Bad Vilbel

Wann?
montags & donnerstags
abends
ab 06. März 2017

Wie viele?
8-14 Teilnehmer

Kontakt und Anmeldung:

Sylvia Becker-Pröbstel
Dipl. Oecotrophologin
Preungesheimer Weg 2
61118 Bad Vilbel

Katinka Ehret
Master Personal Trainer
Hermann-Gmeiner-Straße 7
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 - 55680 - 86
E-Mail: info@eat-and-fun.info
Web: www.eat-and-fun.info

Telefon: 0151 - 52702825
E-Mail: kontakt@ehret-personaltrainer.de
Web: www.ehret-personaltrainer.de

Infoabend
am 13. Februar 2017
um 19:30 Uhr
im Preungesheimer Weg 2 in Bad Vilbel
Bei Anmeldung am Infoabend
erhalten Sie **€20 Rabatt.**