



***Dauerhaft abnehmen -
ohne JoJo-Effekt***

in der geschützten Atmosphäre
einer Kleingruppe

5 mögliche Starthilfen im Jahr

ULRIKE DÖRGE

IHRE PERSONAL TRAINERIN

für körperliche und mentale Beweglichkeit

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen

bewegungs reich

Veränderung braucht Bewegung - in den Gedanken und im Körper!

Woche für Woche ein 90-minütiger Dreiklang

Basiswissen á la carte

gesundes Essen ohne Hungern und Verbote, Ernährungsmythen entzaubern - nach neuestem Stand der modernen Ernährungsforschung

Entdeckungsreise zu unserem inneren System

dem inneren Schweinehund respektvoll begegnen, Übungen für den Alltag, um Muster, Gewohnheiten und Blockaden aufzulösen - nach aktuellen Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung.

Körperliche Bewegung

Stoffwechseltraining mit dem eigenen Körpergewicht - einfach und effektiv für zu Hause, unterwegs oder im Büro

Kursgebühr 299,- € für 8 Wochen

kostenlose Einzelgespräche vor Beginn des Kurses mit Ulrike Dörge (Personal Trainerin, Flow-Life-Master-Coach, Ernährungstrainerin)

Vergabe der freien Plätze in der Reihenfolge der Zahlungseingänge

natürlich trainieren · natürlich ernähren · natürlich sein

0170 / 161 07 75

0511 / 786 00 27

info@ihre-personal-trainerin.de

www.bewegungsreich.net

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen