



Her yönüyle sağlıklı olmak Kilo sorunları olanlar için zayıflama programı

8 ay sürecek programda jimnastik, beslenme, tıbbi bilgilendirme ve psikolojik destek sunulmaktadır.

Bu programın amacı, günlük yaşamınızdaki beslenme alışkanlıklarınıza ve fiziksel hareketlerinize sağlıklı ve kalıcı bir değişiklik kazandırmaktır.

Detaylı bilgi için bizi arayın:

Kadınlar için: +43 1 60 191-5202

Erkekler için: +43 1 60 191-5454

www.rundum-gsund.at

Yer: FEM Süd/MEN

Kaiser Franz Josef-Spital, Kundratstraße 3, 1100 Wien

Kurs ücretsizdir. Kayıt için 35 Euro depozito ödemesi alınacaktır.

WGKK desteği ile uygulanmaktadır



„rundum gesund“ – Kurse zur Änderung des Lebensstils bei starkem Übergewicht für Frauen und Männer

(in Deutscher, Serbischer/Bosnischer/Kroatischer und Türkischer Sprache)

Das Kurspaket:

- Viele Infos über Ernährung, Tipps und Hilfe bei der langfristigen Umstellung auf einen gesunden Lebensstil
- 8 Monate Begleitung durch ein Team aus Fachleuten, die sich um Sie kümmern
- Wöchentliche Treffen und Bewegung – maßgeschneidert und mit Spaßfaktor

Gemeinsam geht's leichter!

Nächster Kursstart – ab Jänner 2019 – melden Sie sich schon jetzt an!

Weitere Infos beim Institut für Frauen- und Männergesundheit

Telefonisch:

für **Frauen (FEM Süd)** +43 1 60 191-5201

für **Männer (MEN)** +43 1 60 191-5454

Projekthomepage:

www.rundum-gesund.at

Kursort: FEM Süd/MEN

Kaiser Franz Josef-Spital, Kundratstraße 3, 1100 Wien

Kursbeitrag:

€ 35,- Kautions sind zu Kursbeginn zu entrichten

Finanziert durch die WGKK (Landesgesundheitsförderungsfonds)

Umgesetzt durch das Institut für Frauen und Männergesundheit (FEM Süd/MEN)