

Ein Tag für MICH!



„Anti Cellulite“ & leichte Herbstküche

Bewegungs-, Ernährungs – Praxisworkshop

Nationalfeiertag, 26. Oktober 2017

9 – 18 Uhr

Wir zeigen Dir die besten Fitness und Ernährungs-Tipps
gegen Cellulite und für eine straffe Haut!

Wir trainieren und kochen gemeinsam!

Referenten :



Johanna Sederl

Gesundheitstrainerin Ernährung/

Kochbuch-Autorin/Energetikerin



Andy Rychly

Dipl.Fitness &

Personaltrainer

Inhalt:

- ♥ Leckerer grüner Smoothie am Morgen (Praxis)
- ♥ Was ist Cellulite? (Theorie)
- ♥ Übungen gegen Cellulite / Teil 1 (Praxis)
- ♥ Basischer, leichter Mittags-snack/Mittagspause
- ♥ Basische Ernährung (Theorie)
- ♥ Übungen gegen Cellulite / Teil 2 (Praxis)
- ♥ Leichte, basische Gerichte, wie Frischkost-Hirsesalat, Mungbohnen-Gemüseintopf, Power-Eiweißriegeln selbstgemacht u. viele Tipps(Praxis)
- ♥ Zusätzliche Maßnahmen gegen Cellulite , Massagen, Bürsten, ätherische Ölmischungen, Salz-Peelings, Vitalstoffe(Theorie/Praxis)
- ♥ Abschluss: mentale Entspannung (Praxis)

Preis: € 138,- (inklusive Leih-smovey, biolog. Lebensmitteln, Rezepte und Unterlagen)

Anmeldung: **durch Vorkasse bis 20. Oktober 2017**
auf das Konto der J. & J. Strebinger GesmbH,
Seminarraumvermietung, Tel. 0699/11649083

Raiffeisenbank Wiener Neustadt
IBAN: AT04 3293 7001 0005 7810
BIC: RLNWATWWWRN

Sie erhalten nach Einlangen des Kursbeitrages unter Angabe Ihres Namens, des Kurstages und Ihrer e-mail Adresse eine Buchungsbestätigung von Frau Lackenbauer(Inhaberin Kochschule/Seminar21)

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl wird um rasche Anmeldung gebeten.

Mitzubringen: bequeme Kleidung - vieeeel Motivation & gute Laune!!!!

*Ort: Seminar 21/Kochschule „WirkochenFeiner“, Kressgasse 1,
2700 Wiener Neustadt, Wir freuen uns – Johanna & Andy*