



# Kalorien Challenge

Bergheim|Faistenau|Henndorf

**Fastenzeit 2020  
Februar/März**

## Motivationskick für ein schlankes ICH

Motivationskick für Jederfrau/-mann, die das ein oder andere Weihnachtskekserl wieder loswerden wollen. Denn gemeinsam geht's leichter und ist lustiger.

### Was erwartet mich?

In einer Zeitspanne von 29 Tagen schauen Sie bewusst auf Ihre Ernährung und machen, wenn möglich Sport. Da Sie in der Gruppe starten (Firma, Verein, Familie, Freunde, Bekannte), haben Sie immer jemanden, der Sie motiviert.

Im Rahmen des inkludierten Seminares lernen Sie die Grundlagen der Ernährung besser zu verstehen. Ganz nach dem Motto: „Wann sollte ich was und wieviel essen“.



### Warum sollte ICH abnehmen?

Unsere Gesundheit und unsere Laune sind stark abhängig von dem was wir und wann wir etwas essen. Bei einem Anstieg von nur 5kg Körpergewicht, verändert sich unser Stoffwechsel. Wir schlafen schlechter und unsere Gelenke schmerzen. Oftmals stört aber auch nur ein Kilo, damit die Lieblingshose wieder perfekt passt.

# ABLAUFINFO

nur € 24,90  
pro Person

Unverbindliche Informationsveranstaltung am

- 21.01. Faistenau,
- 28.01. Bergheim
- 29.01. Henndorf

jeweils 19:00 Uhr im jeweiligen Gemeindeamt.

Ich melde mich, meinen Verein, Firma, Familie per E-Mail unter [office@feelLiving.at](mailto:office@feelLiving.at) an.

Danach bekomme ich für jeden TeilnehmerIn einen persönlichen Anmeldebogen (diesen bitte beim 1. Termin mitnehmen)

Diese Erstabmessung findet am Samstag 29.02. in Bergheim, Faistenau und Henndorf zwischen 08:00 und 14:00 Uhr statt. Dabei wird das aktuelle Gewicht (Unterteilung: Muskelmasse, Wasser, Fett) und der Umfang ermittelt.

## Teilnahmegebühr nur € 24,90

Darin enthalten:

- Kompletter Speiseplan inklusive Rezepte
- Anleitung für eine Basen Kur
- Anleitung zur Entgiftung
- Tagebuchvorlage
- Zugangsdaten zur Facebook Motivationsgruppe

Endabmessung erfolgt am Samstag, den 28.03 in den jeweiligen Gemeinden, im Gemeindesaal von 08:00-14:00Uhr.



## GESUNDE GEMEINDE

BERGHEIM|FAISTENAU|HENNDORF

Sämtliche Daten werden streng vertraulich behandelt, nicht an Dritte und auch nicht intern an Mitglieder des Teams weitergeleitet.

Bilder: Pixabay/Birgit Winkler, Layout: Birgit Winkler, Inhalt: Patricia Peschek

# KALORIEN CHALLENGE

BERGHEIM  
FAISTENAU  
HENNDORF



Patricia Peschek  
[www.feelLiving.at](http://www.feelLiving.at)  
[office@feelLiving.at](mailto:office@feelLiving.at)  
0660-7622599

