



FSV – Special in der Fastenzeit
Fasten, Balsam für Körper, Geist und Seele!
„Genussvoll Kalorien sparen“



FSV – Special in der Fastenzeit
Fasten, Balsam für Körper, Geist und Seele!
„Genussvoll Kalorien sparen“



Sie sind **unzufrieden** mit Ihrem **Gewicht**? Die Lösung bringt eine **langfristige** Ernährungsumstellung.

Wir geben Ihnen Tipps, die beim **Abnehmen** helfen. Eine **ausgewogene Ernährung** in Kombination mit regelmäßiger **sportlicher Betätigung** bringt den Erfolg.

Sie sind **unzufrieden** mit Ihrem **Gewicht**? Die Lösung bringt eine **langfristige** Ernährungsumstellung.

Wir geben Ihnen Tipps, die beim **Abnehmen** helfen. Eine **ausgewogene Ernährung** in Kombination mit regelmäßiger **sportlicher Betätigung** bringt den Erfolg.

Vorträge mit Theorie und Praxisanteilen:

Der Workshop der AOK ist kostenfrei

Sa. 07.03. u. 28.03.2020, jeweils von 13:00 – 15:30 Uhr

Funktionsgebäude des FSV Trier Tarforst; Am Trimmelter Hof 205; 54296 Trier

- Kalorien sparen nach dem „Energiedichteprinzip“
- Erfolgsfaktoren für langfristiges Abnehmen (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate effektiv kombiniert)
- Rezepte „leicht“ gemacht - praktische Übungen + kleine Verkostung
- Auf Wunsch Körperfettmessung (Tanita – Waage)

Folgende Bewegungsangebote können vom 07.03. – 04.04.2020 im Sportzentrum flexibel genutzt werden:

- | | | | |
|--|-------------|----------------|------------------|
| ▪ Zumba | sonntags | 11 – 12:00 Uhr | Fitnesshalle FSV |
| ▪ Wirbelsäulengym. | dienstags | 9 – 10:15 Uhr | Fitnesshalle FSV |
| ▪ Bodystyling | donnerstags | 19 – 20:00 Uhr | Fitnesshalle FSV |
| ▪ Lauftraining | donnerstags | 18 – 19:40 Uhr | Outdoor |
| ▪ Fitnesskarte für den Gerätezirkel (10 Einheiten) | | | |

Ziele:

- Erfolgreich langfristig und gesund Gewicht reduzieren.
- Zum Wunschgewicht ohne die negativen Effekte einer Diät.
- Wir geben Ihnen die Unterstützung und Motivation.

Vorträge mit Theorie und Praxisanteilen:

Der Workshop der AOK ist kostenfrei

Sa. 07.03. u. 28.03.2020, jeweils von 13:00 – 15:30 Uhr

Funktionsgebäude des FSV Trier Tarforst; Am Trimmelter Hof 205; 54296 Trier

- Kalorien sparen nach dem „Energiedichteprinzip“
- Erfolgsfaktoren für langfristiges Abnehmen (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate effektiv kombiniert)
- Rezepte „leicht“ gemacht - praktische Übungen + kleine Verkostung
- Auf Wunsch Körperfettmessung (Tanita – Waage)

Folgende Bewegungsangebote können vom 07.03. – 04.04.2020 im Sportzentrum flexibel genutzt werden:

- | | | | |
|--|-------------|----------------|------------------|
| ▪ Zumba | sonntags | 11 – 12:00 Uhr | Fitnesshalle FSV |
| ▪ Wirbelsäulengym. | dienstags | 9 – 10:15 Uhr | Fitnesshalle FSV |
| ▪ Bodystyling | donnerstags | 19 – 20:00 Uhr | Fitnesshalle FSV |
| ▪ Lauftraining | donnerstags | 18 – 19:40 Uhr | Outdoor |
| ▪ Fitnesskarte für den Gerätezirkel (10 Einheiten) | | | |

Ziele:

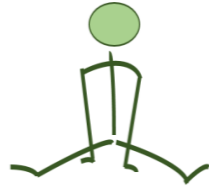
- Erfolgreich langfristig und gesund Gewicht reduzieren.
- Zum Wunschgewicht ohne die negativen Effekte einer Diät.
- Wir geben Ihnen die Unterstützung und Motivation.

Kostenbeitrag:

- 60,- € FSV Mitglieder
- 80,- € Nichtmitglieder

Information & Anmeldung:

Sportzentrum FSV Trier-Tarforst e.V.
Kohlenstraße 57
54296 Trier
Pia Meuren
Tel: 0651 - 15176
Mobil: 0171 - 8957029
kursangebote@fsv-trier-tarforst.de



**AB JETZT
GESUND!**

Verbindliche Anmeldung und Überweisung
bitte bis 03.03.2020 auf folgendes Konto:
Sparkasse Trier, Kennwort „Fastenzeitspecial“
IBAN: DE59 5855 0130 0000 1464 64
BIC: TRISDE55XXX

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Email: _____

Unterschrift: _____

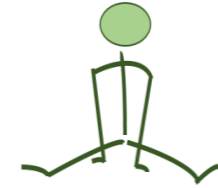


Kostenbeitrag:

- 60,- € FSV Mitglieder
- 80,- € Nichtmitglieder

Information & Anmeldung:

Sportzentrum FSV Trier-Tarforst e.V.
Kohlenstraße 57
54296 Trier
Pia Meuren
Tel: 0651 - 15176
Mobil: 0171 - 8957029
kursangebote@fsv-trier-tarforst.de



**AB JETZT
GESUND!**

Verbindliche Anmeldung und Überweisung
bitte bis 03.03.2020 auf folgendes Konto:
Sparkasse Trier, Kennwort „Fastenzeitspecial“
IBAN: DE59 5855 0130 0000 1464 64
BIC: TRISDE55XXX

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Email: _____

Unterschrift: _____

