

## VORTRÄGE und besondere Angebote

**„Warum Diäten nicht funktionieren“** Infovortrag am DI 18. und am DI 25.09., 19:00 Uhr kostenlos  
Erfahren Sie die wissenschaftlichen Hintergründe, aber auch praktische Tipps, wie Sie Ihren Körper unterstützen können, beim „Abnehmen ohne Hunger“. *Simone Jahn* erklärt die Zusammenhänge leicht verständlich und spricht über ihre Erfahrungen.

**Stoffwechsel-Optimierung“** Infovortrag am DO 20. und am MO 24.09., 20:00 Uhr kostenlos  
In 21 Tagen den Stoffwechsel auf Fettverbrennung umstellen. Wir zeigen, wie es geht. *Gabi Blank* berichtet von den Erfolgen der letzten Jahre und beantwortet alle Fragen.

**„Urlaub vom Alltag“ für Frauen** am Samstag und Sonntag, den 22. + 23. September ein ganzes Wochenende zum Loslassen, Entspannen und Energie tanken. Gefühlvolle Anleitung zur Selbstreflexion und zum Herausarbeiten der eigenen Stärken, neue Impulse für mehr Leichtigkeit im Alltag, leichte Bewegungsübungen zum Spüren der eigenen Kraft und Energie. Motivation pur!  
Samstag von 9 bis 18 Uhr und Sonntag von 10 bis 16 Uhr. Kursleitung: *Gabi Blank* 180,- €  
(incl. Verpflegung)

## ERNÄHRUNG

**Ballast abwerfen** Wohlfühlen und Abnehmen durch Ernährungsumstellung  
Gesundheit und Lebensfreude – ohne zu hungern! Nimm Dir 4 Monate Zeit für Deine Ernährungsumstellung und gehe Schritt für Schritt in eine leichtere Zukunft  
**Vortrag:** 18.09. und 25.09. (siehe oben) **Start:** am 2. Oktober pro Monat  
Dienstags 19:00 bis 20:30 Uhr. Leitung: *Simone Jahn* (4 Monate Laufzeit) 79,- €

**Stoffwechsel - Intensiv - Kur**  
Vitalität und Energie zurück gewinnen, schnell Gewicht verlieren, 6 Wochen Intensiv. Auch für „hoffnungslose“ Fälle, die ansonsten schon alles probiert haben.  
**Vortrag:** 20.09. und am 24.09. (siehe oben) **Start:** jederzeit möglich einmalig  
Mittwochs von 19:00 - 20:00 Uhr. Leitung: *Gabi Blank* (incl. Einzelbetreuung) 169,- €

## KÖRPERTRAINING

**Yoga für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene**  
sanftes meditatives Yoga für Jung und Alt. Mit viel Freude und Sanftmut begleitet *Patricia Schucht* die Teilnehmer Schritt für Schritt zu mehr Beweglichkeit.  
Ab 20. September, immer Donnerstag abends von 18.00 bis 19:30 Uhr 4 Abende  
48,- €

**smoveyWALK und Muskeltraining ohne Geräte**  
smoveyWALK = flottes Gehen mit den Schwingringen, dann Muskeltraining im Freien  
Einstieg jederzeit möglich. (Bei schlechtem Wetter: Training im Seminarraum) Zehnerkarte  
jeden Mittwoch von 9:30 – 10:15 Uhr mit *Gabi Blank* (Neueinsteiger bitte anmelden) 80,- €

**smoveyTRAINING** (Muskelaufbau, Beweglichkeit, Entspannung) nach Absprache

Mehr Infos auf [www.gabi-blank.de](http://www.gabi-blank.de) oder [www.treffpunkt-gesundheit.jetzt](http://www.treffpunkt-gesundheit.jetzt)  
Telefonische Anmeldung: 06078 – 9 68 78 55 oder Handy: 0176 – 554 73 122