

# Lebensstilgruppe Henndorf

## für Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit



### Gruppenstart am 8. März 2016

18:30 Uhr | Gemeindeamt Henndorf | Besprechungsraum 1. Stock

#### Das erwartet Sie:

- 3 Workshops zu den Themen „Motivation“ „Ich lass mich nicht stressen!“ und Entspannungstechniken
- 2 Ernährungsworkshops
- 1 Einkaufstraining
- 2 Kochkurse
- Wöchentliche Bewegungseinheiten & physiologische Grundlagen

Gesund zu sein und gesund zu bleiben ist eine Frage des Stils – nämlich des Lebensstils. Schon kleine Änderungen können Großes bewirken.

### Wohlbefinden – Freude – Spaß an der Bewegung

**Ansprechperson:** Gruppenkoordinatorin Susi Lauterbach, Tel. 0664 920 3110

**Anmeldungen:** Ordination Frau Dr. Kofler oder bei Frau Lauterbach

**Selbstkosten:** € 50,- pro Teilnehmer, bitte am ersten Abend mitbringen  
(Mindestanwesenheit 80 %, ansonsten wird der volle Kursbeitrag fällig, das sind EUR 150,-)

#### Es betreuen Sie:

Dr. Martina Kofler – praktische Ärztin Henndorf  
Barbara Balika, Gesundheitsreferentin und Diätologin  
Mag. Barbara Krug, Klinische- und Gesundheitspsychologin  
Markus König – Sport- und Ernährungstrainer

**Packen Sie es an, starten Sie durch und machen Sie mit,  
Ihrer Gesundheit zuliebe!**