



Columbus
Apotheke

**kostenloser
Infoabend!**



Ernährungsberatung

►► **Unser Weg:
Lernen, gesund zu
leben und neue
Ernährungsgewohnheiten
zu finden.**

Eine Veranstaltung der
Columbus Apotheke Oberursel,
geleitet von unserer Apothekerin
und Ernährungsberaterin
Marion Kolrep



Bewegung, Ernährung und Bewußtsein: In Zusammenarbeit mit dem **actiwita-Vitalstudio** in Oberursel bieten wir Ihnen fünfwöchige Ernährungskurse an: vier Seminarabende und ein abschließender Kochabend in Verbindung mit gezieltem Bewegungstraining bei **actiwita**.

Bewusstsein entwickeln...

Wir helfen Ihnen, Ihr eigenes Ess- und Bewegungsverhalten zu entdecken und zu verändern – damit Sie sich mit sich selbst wohler fühlen und an Lebensqualität gewinnen.
Für den persönlichen Umgang mit Fitness und Gesundheit gibt es kein Universalrezept. Wir beraten Sie dabei, den für Sie passenden Weg zu finden.
Geleitet werden die fünfwöchigen Kurse plus Nachbetreuung von unserer Apothekerin und Ernährungsberaterin Marion Kolrep.

Informieren Sie sich unverbindlich an unseren Infoabenden jeweils zwei Wochen vor Kursbeginn Montag abends um 20.00 Uhr im **actiwita-Vitalstudio** Oberursel.

nächster Infoabend:

**20.00 Uhr im
actiwita-Vitalstudio
Oberursel**

Holzwegpassage 10

- Unsere Beratungsziele sind:
- Gemeinsames Entwickeln von erwünschten Ernährungsgewohnheiten
 - Langfristige Gewichtsreduktion durch verantwortungsvolle Methoden
 - Erfolge durch selbstgesteuerte Zwischenziele und Ernährungsprotokolle

...Gewohnheiten verändern.

Gesundheit beginnt mit einem Lächeln – wir leben es.

Ihre Apothekerin
Miriam Oster



Inh.: Miriam Oster
Vorstadt 16 (Fußgängerzone)
61440 Oberursel
Telefon 06171 694970
Fax 06171 6949719

www.columbus-apotheke.de
info@columbus-apotheke.de