

Atrium

GESUNDHEIT

Impulsvortrag Fitness & Ernährung



«Ein gesunder Lebensstil muss Spaß machen und im eigenen Alltag voll integrierbar und langfristig umsetzbar sein. Jeden Einzelnen gilt es daher individuell zu unterstützen.»

*Martin Rinderer, Dipl. Sport-Physiotherapeut,
Ernährungscoach*

Mittwoch, 18. Januar 2012 um 19.30 Uhr

Optimale Ernährung, gezielte Bewegung und ein angemessenes Verhalten sind der Schlüssel für eine nachhaltige Verbesserung unserer Gesundheit.

In diesem kompakten Infovortrag erhalten Sie wertvolle Tipps für eine langfristige Änderung Ihres Lebensstils, die gleichzeitig Inhalte des bewährten Gesundheitskonzeptes «Lightness – Mein Gewichts- und Fitnessprogramms» sind.

Referent: **Martin Rinderer, Dipl. Sport-Physiotherapeut und Ernährungscoach**

Ort: Atrium Lounge
Churerstrasse 35
CH-9471 Buchs SG

Wir freuen uns auf Sie!

Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos, eine Anmeldung wird erwünscht. Jedoch sind auch Kurzentschlossene herzlich willkommen!

Anmeldung unter Tel: +41 (81) 750 61 28
oder E-Mail: team@atriumbuchs.ch

www.atriumbuchs.ch

**«DER WEIHNACHTS-
SPECK MUSS WEG»**