

aktiv in der Schlei-Region



Gesundheitswoche AbnehmenundMeer© - Im Urlaub auf dem Weg zum Wunschgewicht -

Ein schneller Einstieg in eine schlanke Zukunft - im Urlaub an der Ostsee - weg von den häuslichen Fallen - mit einer Ernährungsumstellung nach neuesten ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen und einem durch Personaltrainer begleitetem Bewegungsprogramm. Mit diesem einmaligen Angebot im Bereich der Gesundheitsprävention präsentiert sich seit 10 Jahren mit bisher über 5000 Teilnehmern aus Deutschland und dem Ausland die Gesundheitswoche AbnehmenundMeer© im Luft- und **Kneipp**kurort Gelting an der Ostsee in unmittelbarer Nähe der Ostseeestrände und des Naturschutzgebietes der Geltinger Birk. Urlaub + Stressbewältigung + Ernährungsumstellung mit Vollpension + Gleichgesinnte + keine häuslichen Fallen und Gewohnheiten + PersonalCoach + Bewegungsprogramm mit Ausdauer (z.B. Walking/NordicWalking u.a.), Beweglichkeits- (z. B. Pilates, Yoga, Aquafit u.a.) und Koordinationstraining (Badminton, Dance to the music u.a.)

ALLES KANN, NICHTS MUSS.

Eine oder mehrere Wochen möglich

- Februar bis November
- immer von Sonntag bis Samstag
- Ferienanlage AbnehmenundMeer© mit max. 16 Teilnehmern
- kostenlose Leihfahrräder
- WLAN

Teilnahmemöglichkeit an den krankenkassenanerkannten und damit bezuschungsfähigen Präventionskompaktkursen Walking/NordicWalking und Stressbewältigung.

Steuertipp: Ab 2008 bleiben Zuwendungen des Arbeitgebers zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung bis zu 500,00 € pro Mitarbeiter und Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei.

Die Bezuschussung als ambulante Badekur ist möglich. Anträge dazu erfolgen über den Hausarzt.

Weitere Informationen: AbnehmenundMeer© GmbH, www.AbnehmenundMeer.de
abnehmenundmeer@t-online.de, Tel. 0 46 43/ 18 92 31

