

# Talk and Fight

(„Talk and Walk“ reloaded)

Wir freuen uns, Ihnen wieder einen Ernährungs- und Bewegungskurs hier in unserer Praxis anbieten zu können!

Es wird wieder um gesunde Ernährung, sinnvolles Abnehmen, Superfoods, Tricks der Lebensmittelindustrie und vieles mehr gehen. Diesmal unterstützt mich Frau Tamina Reinmann, B. Sc. Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaften, beim **Talk**.

Statt des Walkingkurses gibt es anschließend eine Bewegungseinheit (**Fight**) mit Schwerpunkt Selbstverteidigung, geleitet von Frau Manja Schaaf, ESDO-Meisterin, Trägerin des 6. Dan (ESDO = European Self Defence Organisation). Die Bewegungseinheiten sind diesmal besonders für Menschen gedacht, die aufgrund von Knie-, Hüft- oder Rückenbeschwerden eingeschränkt sind. Wir werden Vieles im Sitzen machen, aber trotzdem in Bewegung kommen! Sprechen Sie uns gerne an und lassen Sie sich auf die Teilnehmerliste setzen!

4 X donnerstags 18:00 Uhr Talk (jeweils 10 €, incl. Handout)  
19:00 Uhr Fight (jeweils 5 €)

Ab **28. 09. 23** starten wir! Gemeinsam fit und gesund in den Herbst!

Dr. med. U. Best