



# ICH nehme ab!

Das zertifizierte Kurssystem der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Mit Kostenbeteiligung durch die Krankenkassen!

- **das Konzept ist zertifiziert**
- **12 Termine mit je 90 Minuten**
- **jetzt anmelden und durchstarten**
- **und den Platz im Kurs sichern**



---

## ICH nehme ab (gemischter Präventionskurs in Menden)

Erster Kurstermin: **Mo. 13.01.2025**,

i.d.R. wöchentlich montags von 18.30 – 20.00 Uhr (außer Ferien- & Urlaubstage)

Letzter Kurstermin: **Mo. 07.04.2025**

---

## Infoveranstaltung (unverbindlich & kostenlos)

**Montag 06.01.2025**, 18.30 – 19.30 Uhr

In der Ernährungspraxis Gerling

Balver Straße 15, 58706 Menden

Termin verpasst? → dann einfach anrufen: **02373 / 916 1202**

---

Können Sie am Infoabend nicht, dann vereinbaren Sie einen Termin für eine persönliche Beratung zum Kurskonzept. Ich freue mich auf Sie! (02373 / 916 1202). Ausführliche Infos finden Sie auf der Webseite: [www.ernaehrungspraxis-gerling.de](http://www.ernaehrungspraxis-gerling.de)

- Abnehmen in Einzelberatung ist natürlich jederzeit möglich.