



## SPIELEND FIT BIS IN HOHE ALTER!

### DAS 30-TÄGIGE CHALLENGE

Start jährlich am 01.06 oder frei wählbar

Geht es dir genauso?

- Du würdest gerne mehr tun, um möglichst lange fit zu bleiben, damit du deine Herausforderungen in Familie, Beruf und der Freizeit weiterhin schwingvoll erledigen kannst, weißt aber nicht genau wie?
- Du möchtest mehr über bewusste Ernährung, gesunde Vitalstoffe, Bewegung und psychische Gesundheit wissen und dich dabei professionell begleiten lassen?
- Du möchtest den Satz: „Das ist nun mal so, wenn man älter wird!“ nicht für dich gelten lassen und aktiv etwas dafür tun, lange fit und gesund zu bleiben?

Dann ist es Zeit einmal **einen ganzen Monat** etwas für dich zu tun, um den beeinflussbaren Alterserkrankungen die Stirn zu bieten!

## WAS ERWARTET DICH UND WAS HAST DU DAVON?

Du kannst zwischen 2 Paketen wählen

**Paket 1:**

- Du bekommst **30 Tage lang** jeden 2. Tag eine WhatsApp oder E-Mail mit einer 10 – 30-minütigen Aufgabe oder Anregung.
- Bei Teilnahme per WhatsApp bist du in eine Gruppe integriert.

**Paket 2:**

- Du gehst **in deinem eigenen Tempo** vor.
- Du signalisierst mir, wann du bereit für die nächste Aufgabe bist.
- Bei Rückfragen bin ich nur für dich persönlich da.

**Für beide Pakete gilt:**

- Solltest du etwas besorgen müssen für die Challenge so bekommst du rechtzeitig eine Liste (keine Angst, es kommen keine großen Kosten auf dich zu).
- Nach Ablauf des Projektes hast du jede Menge Tipps, die du fest in deinen Alltag integrieren kannst.

**Kosten:**

- **Paket 1:** 39 Euro für das gesamte Projekt plus Kosten für Lebens- oder Hilfsmitteln.
- **Paket 2:** 59 Euro für das gesamte Projekt plus Kosten für Lebens- oder Hilfsmitteln.

**Anmeldung bis 2 Tage vor Beginn und schriftlich unter:**

- [info@hs-gesundheitsberatung.de](mailto:info@hs-gesundheitsberatung.de)
- per WhatsApp an Handynummer: 0176 23530637

**Bitte das Projekt, Deinen Namen und Adresse angeben.**

**Bei Teilnahme über WhatsApp Handynummer nicht vergessen.**

Es gelten die Datenschutzbedingungen auf meiner Homepage, die du mit der Anmeldung automatisch anerkenntst.



**Ganzheitliche Gesundheits- und  
Vitalstoffberatung  
Stressmanagement und Mentaltraining  
Beratungen & Vorträge**



Termine nach Vereinbarung

Neuhofener Straße 102 • 67165 Waldsee

Mobil: 0176/23530637 • [info@hs-gesundheitsberatung.de](mailto:info@hs-gesundheitsberatung.de)

[www.hs-gesundheitsberatung.de](http://www.hs-gesundheitsberatung.de)