

# TuS St. Arnold und FRED bieten neues Gesundheits- und Abnehmprogramm an

Der TuS St. Arnold bietet zusammen mit „Schlank mit FRED“ ein neues Gesundheits- und Abnehmprogramm an.

Der Kursus startet am **13. Januar 2021 um 19:00 Uhr** im Vereinsheim des TuS in St. Arnold und richtet sich an alle, die sich bewusster ernähren, mehr bewegen und insgesamt mehr für ihre Gesundheit tun wollen.

FRED steht für „Fettverbrennung“, „radikal“, „Ernährungsumstellung“ und „dauerhaft“.

Das Programm kommt ganz ohne Zusatzstoffe aus und ist eine Kombination aus gesunder Ernährung, Bewegung, Entspannung und der wirkungsvollen Motivation des FRED-Coaches. Der Erfolg ist bewiesen von über 10.000 zufriedenen Teilnehmern zwischen 18 und 82 Jahre, die in fünf Kurswochen in der Regel ein bis zwei Kleidergrößen verloren haben.

Jeder zweite Teilnehmer bekam bessere Haut, festeres Haar, bessere Blutwerte oder benötigte schon während des Kurses weniger Medikamente. Und die Teilnehmer wurden insgesamt fitter.

Die FRED-Kurse gibt es mittlerweile in 30 Vereinen zwischen Papenburg, Münster und Borken.

Der TuS. St. Arnold bietet im Januar erstmals einen Kursus mit der lizenzierten Coach-Trainerin Anne Beeke-Laumann an.

Neben Informationen und Tipps stehen auch verschiedene Sport- und Entspannungsübungen auf dem Programm, die von Karl-Heinz-Rücker, Lauf- und Entspannungstrainer beim TuS, angeboten werden.

Der FRED-Kursus findet an fünf Abenden statt. Die Teilnahmegebühr beträgt 89,90 Euro inklusive Online-Betreuung. Einige Krankenkassen unterstützen die Teilnahme finanziell.



**Weitere Infos und Anmeldung unter:**

[www.schlankmitfred.de](http://www.schlankmitfred.de) & [www.gesundmitfred.de](http://www.gesundmitfred.de)

**Bild:** Willi Brüning, Anne Beeke-Laumann, Karl-Heinz Rücker

**Die Unterstützer des F.R.E.D. – Programms:**

