



Weniger ist manchmal mehr - Gewichtsreduktion durch ausgewogene und bedarfsangepasste Ernährung

Grundkurs zur Gewichtsreduktion durch Umstellung der Ernährung und des Ernährungsverhaltens.

Ziel	Gewichtsreduktion durch ausgewogene und bedarfsangepasste Ernährung
Dauer	10 Termine mit jeweils 90 Minuten
Inhalt	<p>In diesem Kurs lernen Sie Ihre Ernährung durch schrittweise Veränderung an Ihren aktuellen Bedarf anzupassen. Der neue Umgang mit Ernährung hilft Ihnen, Ihr derzeitiges Körpergewicht zu reduzieren und später das Erreichte auch zu halten.</p> <p>Ernährung, Bewegung und der Umgang mit Stress sind die wichtigsten Faktoren für die Gewichtsentwicklung. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie wieder ein gutes Körpergefühl bekommen können. Ernährung ist nicht nur was wir essen, sondern auch wie und warum. Deshalb werden wir neben den Qualitäten der Lebensmittelgruppen auch das Essverhalten genauer unter die Lupe nehmen.</p> <p>Im Kurs "Weniger ist manchmal mehr" können Sie die Pfunde purzeln lassen. In der lockeren Atmosphäre einer Gruppe lernt es sich leichter und es gibt viele zusätzliche Anregungen durch den Erfahrungsaustausch.</p>

Ort

Praxis für Ernährungsberatung
Mittlere Str. 9/2
Weil der Stadt - Merklingen

Dauer

12.01.2026 - 23.03.2026

Zeit

10 x montags von 19:30 - 21:00 Uhr

Kosten

215 Euro incl. Material
Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.



Termine

12.01.

Ursachen von Übergewicht. Was passiert bei einer Gewichtsreduktion?
Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung

19.01.

Ernährungspyramide der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
Bedeutung der verschiedenen Lebensmittelgruppen

26.01.

Essgewohnheiten
Mahlzeitenverteilung

02.02.

Lebensmittel bieten mehr als Kalorien - richtig genießen lernen
Aufbau eines persönlichen Bewegungsprogramms

09.02.

Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate
Getränke
Essen außer Haus

23.02.

Gemüse ist das A und O
Zwischenbilanz

02.03

Rund um's Fett
Was steht auf der Packung?

09.03.



Risikosituationen und Heißhunger
Situationen richtig einschätzen und entsprechend reagieren

16.03.

Einkauf und Vorräte

23.03.

Bilanz ziehen
Vorsätze fassen und erfolgreich umsetzen

Zielgruppe Erwachsene

Durchführung Kurs mit Übungen

Voraussetzung keine

Teilnehmerzahl 7 - 9

*Dieses Angebot wurde unter www.eb-gs.de/display-angebot/34 gefunden.
Erstellt am 29.4.2026*