

242-K30530 Gesund Abnehmen - Gesünder essen & sich wohler fühlen

Beginn Montag, 30.09.2024, 17:45 - 19:15 Uhr

Kursgebühr 60,00 €

Dauer 5 Termine

Kursleitung Carola Schießler

Kursort Saal 1, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Fühlen Sie sich vitaler und wohler in Ihrer Haut, stellen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten dauerhaft um, um Ihr Wunschgewicht zu erreichen oder Krankheiten vorzubeugen.

Lernen Sie in diesem Ernährungskurs, wie Sie mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung und vielen Ernährungstipps für den Alltag Ihr Gewicht reduzieren und sich leistungsfähiger und fitter fühlen.

Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit, schon einige Kilos weniger verbessern Ihre Blutzucker- und Cholesterinwerte und senken Ihren Blutdruck.

Die Dozentin ist Diplom-Ökotrophologin

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2024	17:45 - 19:15 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
07.10.2024	17:45 - 19:15 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
14.10.2024	17:45 - 19:15 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
21.10.2024	17:45 - 19:15 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG
04.11.2024	17:45 - 19:15 Uhr	vhs Vordergeb. Saal 1, 1. OG

[zur Kursdetail-Seite](#)