

## Lieber leichter -NEU-

Lieber leichter - Genießen ohne zuzunehmen mit ausgewogener Ernährung -NEU-

Möchten Sie ein paar Kilos abnehmen und gesundheitsbewusster essen? Vielleicht haben Sie sich das schon öfters vorgenommen, es aber kaum geschafft und/oder schnell wieder zugenommen. In diesem Kurs lernen eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung kennen und nehmen Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten unter die Lupe. Anhand von Praxisbeispielen und vielen Übungen gelingt es leicht, die Essgewohnheiten zu verbessern und dabei das Gewicht zu reduzieren oder zu stabilisieren. Dabei stehen Sie und Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt, damit Sie gesund und fit bleiben oder es wieder werden. Außerdem erhalten Sie Tipps für den Einkauf und die schonende, geschmackvolle und umweltbewusste Nahrungszubereitung. Anregungen zu mehr regelmäßiger Bewegung und Entspannung im Alltag ergänzen das Angebot. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe bereichert, motiviert und ermutigt, Neues auszuprobieren. Der Kurs richtet sich auch an Menschen mit mäßigem Übergewicht (BMI unter 30). Er ist als Präventionsmaßnahme von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und kann entsprechend bezuschusst werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Der Kurs findet unter fachkundiger Leitung von Diplom-Oecotrophologin Ursula Fischer statt.

Dozent(en):	Fischer, Ursula
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 07 - Küche
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 25.03.2020 - Mi. 13.05.2020
Dauer:	8 Termine
Gebühren:	91,67 € (69,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine		
25.03.2020	18:30 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
01.04.2020	18:30 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
08.04.2020	18:30 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
15.04.2020	18:30 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
22.04.2020	18:30 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
29.04.2020	18:30 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
06.05.2020	18:30 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
13.05.2020	18:30 - 20:00 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche