



„Abnehmen mit Genuss“ – Auf geht’s zum Wohlfühlgewicht!

Zeit: Dienstags von 18.30 - ca. 20.00Uhr

Ort: Paula-Modersohn-Str. 29, 27616 Beverstedt, Pavillion

Termine:

Nr.	Datum	Geplanter Inhalt
1.	25.08.2026	Vorstellung, Fragen + Wünsche + Bedenken der Teilnehmer, Besprechung der Themen, Ziele bestimmen
2.	01.09.2026	Wie sieht es aus? Status Quo? Die Ernährungspyramide – aber nicht so langweilig
3.	08.09.2026	Die Grundnährstoffe – „Schlechte Kohlenhydrate – gutes Eiweiß“???
4.	15.09.2026	Gemeinsames Kochen
5.	22.09.2026	Digitales Einkaufstraining
6.	29.09.2026	Gewohnheiten entdecken und anpassen, Bewegung
7.	06.10.2026	Gemeinsames Kochen
8.	27.10.2026	Außer-Haus-Essen: Einladungen, Feste, Fast-Food... Entspannung, Stress
9.	03.11.2026	Die psychische Seite: Hunger, Sättigung, Körperwahrnehmung, Konditionierung
10.	10.11.2026	Ernährungsmythen, Rückfälle vermeiden, Gewicht halten, Abschlussrunde

Die Inhalte richten sich nach Ihren Wünschen und können gerne von den geplanten Inhalten abweichen → Die Gruppe entscheidet gemeinsam!!

Vorbehaltlich aller Irrtümer und Änderungen, Marina Prigge-Fichtel