

Abnehmkurs: Gesundes Abnehmen

Di 17.01.2023, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort:

Freyung, KEB Freyung, Abteistr. 23, 94078 Freyung
Meditationsraum

In den Kursen soll den Teilnehmenden eine gesunde Lebensweise näher gebracht werden, d. h. mindestens jeden Tag ca. 30 Min. körperliche Bewegung an frischer Luft, viel Wasser trinken, gesunde Ernährung ohne zu hungern, Fett verbrennen und gesundes Muskelgewebe aufbauen. Bei den wöchentlichen Treffen werden Ernährungsthemen besprochen sowie das Gewicht bestimmt. Individuelle Betreuung und Bioimpedanz-Messung (Messung des Muskelanteils, Wasserhaushalts, Kaloriengrundumsatz, ...)

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Freyung

Referentin:

Hildegard Otteneder

Kosten:

99 Euro

Hinweis:

Der Kurs erstreckt sich über 10 Abende und findet wöchentlich statt.