

Abnehmkurs: Gesundes Abnehmen ohne Jojo-Effekt

Di 21.01.2020, 19.00 - 20.00 Uhr

Ort:

Freyung, Abteistr. 23 (KEB)

In den Kursen soll den TeilnehmerInnen 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, jeweils Dienstag 19.00 Uhr
- Wöchentliche Treffen mit Ernährungsthemen und Wiegen.
- Individuelle Betreuung und Bioimpedanz-Messung (Messung des Muskelanteils, Wasserhaushalt, Kaloriengrundumsatz usw.)