



Mit Genuss zum Idealgewicht

Zielgruppe

Alle Personen, die mit ihrem Körpergewicht nicht zufrieden sind

Inhalt

In diesem Workshop soll das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil gebildet werden. Überernährung und Bewegungsmangel führen zu Übergewicht und zahlreichen ernsthaften Folgeerkrankungen (Schäden am passiven Bewegungsapparat, Diabetes mellitus Typ II, Arteriosklerose,...). Eine nachhaltige Gewichtsreduktion ist nur durch bewusste Ernährung, regelmäßige Bewegung und den Willen, sein Leben zu ändern, zu erreichen.

- Grundlagen der Ernährung
- Lebensmittelkunde und richtiges Einkaufen
- Kochen wohlschmeckender und wertvoller Speisen
- Wirkungsvolle Sportarten
- Motivationstechniken

Methoden

- Vortrag Ernährung
- Gemeinsames Einkaufen und Kochen (vom Frühstück bis zum Abendessen)
- Nordic Walking
- Übungen zur Körperkräftigung
- Outdoor – Methode

Termin: nach Vereinbarung

Veranstaltungsort: nach Vereinbarung

Trainer:

Mag. Markus Schober
Helga Schober
MMag. Werner Unterweger

Dauer: 2 Tage

Ihre Investition: auf Anfrage

Anmerkung: sportliche Bekleidung, stabile Sportschuhe, Regenschutz.