

B2502549 Die Sache mit der Ernährung – bewusster, schlanker und gesünder OHNE Kalorienzählen

Beginn	Montag, 15.09.2025, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	32,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Nils Grospitz
Kursort	, Olpener Str. 13, 51766 Engelskirchen

Lecker essen und trotzdem schlank, fit und gesund sein – das wünschen sich nahezu alle.

Vier Wünsche, die im 21. Jahrhundert gar nicht so leicht zu vereinbaren sind. Da müssen wir als gestresste und gesundheitsbewusste Menschen Abstriche machen, oder?

NEIN – müssen wir nicht und sollten wir nicht!

Sie lernen in diesem Kurs praxisorientiert, ohne Stress, ohne Kalorienzählen, wie Sie mit herkömmlichen Lebensmitteln und ohne „Pülverchen“, Ihr Wohlfühlen für den Alltag wieder selbst-verständlich machen.

Der Kurs möchte erklären, was wir wirklich brauchen und wie wir es im Alltag auch wirklich umsetzen können.

Mit folgenden Inhalten werden wir uns unter anderem befassen:

1. Was ist denn nun gesunde Ernährung?
2. Ernährungs-Mythen.
3. Kohlenhydrate & Zucker.
4. Essentielle Makronährstoffe.
5. Kalorienzählen, ein Muss?
6. Sport treiben, ein Muss?

Gemeinsam einkaufen oder kochen?

Auch das ist auf Wunsch der Gruppe gerne möglich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13
22.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13
29.09.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13
06.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13
27.10.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13
03.11.2025	18:00 - 19:00 Uhr	Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13