

B2602549 Schluss mit 0815-Diät, Dosen-Futter & Kalorien-Sklaverei. Beginne mit diesem Kurs das essen und trainieren zu kapieren.

Beginn	Dienstag, 03.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	28,00 €
Dauer	3 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 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.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits ein Grundverständnis für Lebensmittel, ihrer Wirkung auf die Gesundheit haben; und das Training (..Fitness-Studio, Heimtraining o.ä.) besitzen und es leid sind, mit viel Einsatz wenig Ergebnis zu produzieren. „Keep it simpel“ ist das Motto dieses Kurses.

Gemeinsam einkaufen oder kochen? Auch das ist auf Wunsch der Gruppe gerne möglich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13
10.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13
17.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Aggertalgymnasium, Olpener Str. 13