

B2602558 Wandern für Menschen, die denken, dass sie übergewichtig sind

Beginn	Mittwoch, 30.09.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	28,00 €
Dauer	3 Termine
Kursleitung	Nils Grospitz
Kursort	, ,

Übergewicht ist ein sensibles Thema. Aus eigener Erfahrung (Minus 18 Kilo Fett, 18 cm Umfang in 18 Monaten) kann ich das bestätigen.

Meine Motivation war meine nachlassende Gesundheit. Wie ist das bei Ihnen?

Egal, ob es Ihr Spiegelbild, Ihre Gesundheit oder ein gutgemeinter Rat eines lieben Menschen ist, ich weiß, wie es sich WIRKLICH anfühlt.

In diesem Kurs geht es darum, sich mal wieder anzustrengen. Und das aus eigener Motivation, für die ich gerne ihre Initialzündung sein will.

„Trainiert“ wird im Oberbergischen Land und gleichzeitig lernen Sie in den Pausen noch einiges über Gesundheit, Lebensmittel und Ernährungsmythen.

Seien Sie gespannt! Neben Anstrengung wird auch jede Menge Spaß dabei sein!

Treffpunkt: Parkplatz Dörrenbergplatz / Kamper Str. (am Aggerstrand)

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
30.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Parkplatz Dörrenbergplatz
07.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Parkplatz Dörrenbergplatz
14.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Engelskirchen, Parkplatz Dörrenbergplatz