



## Ernährungsverhalten

4 Kurseinheiten zum Ernährungsverhalten im Rahmen eines 6- oder 12-monatigen Gewichtsreduktionsprogramms

**Ziel** Veränderung des Ernährungsverhaltens für eine langfristige Gewichtsreduktion

**Dauer** 90 Minuten

**Inhalt** Ernährungsverhaltensschulung in 3 Kursstunden

- Essverhalten
- Genuss und Körperwahrnehmung
- Risikosituationen

**Zielgruppe** Erwachsene

**Durchführung** Vortrag & Übungen

**Voraussetzung** Teilnahme an einem AZB Kurs

**Teilnehmerzahl** mindestens 12

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/122](http://www.eb-gs.de/display-angebot/122) gefunden.  
Erstellt am 27.5.2026*