



## Weniger ist manchmal mehr - Gewichtsreduktion durch ausgewogene und bedarfsangepasste Ernährung

Grundkurs zur Gewichtsreduktion durch Umstellung der Ernährung und des Ernährungsverhaltens.

<b>Ziel</b>	Gewichtsreduktion durch ausgewogene und bedarfsangepasste Ernährung
<b>Dauer</b>	10 Termine mit jeweils 90 Minuten
<b>Inhalt</b>	<p>In diesem Kurs lernen Sie Ihre Ernährung durch schrittweise Veränderung an Ihren aktuellen Bedarf anzupassen. Der neue Umgang mit Ernährung hilft Ihnen, Ihr derzeitiges Körpergewicht zu reduzieren und später das Erreichte auch zu halten.</p> <p>Ernährung, Bewegung und der Umgang mit Stress sind die wichtigsten Faktoren für die Gewichtsentwicklung. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie wieder ein gutes Körpergefühl bekommen können. Ernährung ist nicht nur was wir essen, sondern auch wie und warum. Deshalb werden wir neben den Qualitäten der Lebensmittelgruppen auch das Essverhalten genauer unter die Lupe nehmen.</p> <p>Im Kurs "Weniger ist manchmal mehr" können Sie die Pfunde purzeln lassen. In der lockeren Atmosphäre einer Gruppe lernt es sich leichter und es gibt viele zusätzliche Anregungen durch den Erfahrungsaustausch.</p>

### Ort

Praxis für Ernährungsberatung  
Mittlere Str. 9/2  
Weil der Stadt - Merklingen

### Dauer

12.01.2026 - 23.03.2026

### Zeit

10 x montags von 19:30 - 21:00 Uhr

### Kosten

215 Euro incl. Material

Der Kurs ist zertifiziert und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.



## Termine

12.01.

Ursachen von Übergewicht. Was passiert bei einer Gewichtsreduktion?  
Zusammenspiel von Ernährung und Bewegung

19.01.

Ernährungspyramide der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)  
Bedeutung der verschiedenen Lebensmittelgruppen

26.01.

Essgewohnheiten  
Mahlzeitenverteilung

02.02.

Lebensmittel bieten mehr als Kalorien - richtig genießen lernen  
Aufbau eines persönlichen Bewegungsprogramms

09.02.

Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate  
Getränke  
Essen außer Haus

23.02.

Gemüse ist das A und O  
Zwischenbilanz

02.03

Rund um's Fett  
Was steht auf der Packung?

09.03.



Risikosituationen und Heißhunger  
Situationen richtig einschätzen und entsprechend reagieren

16.03.

Einkauf und Vorräte

23.03.

Bilanz ziehen  
Vorsätze fassen und erfolgreich umsetzen

**Zielgruppe** Erwachsene

**Durchführung** Kurs mit Übungen

**Voraussetzung** keine

**Teilnehmerzahl** 7 - 9

*Dieses Angebot wurde unter [www.eb-gs.de/display-angebot/34](http://www.eb-gs.de/display-angebot/34) gefunden.  
Erstellt am 15.2.2026*