



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

<b>Datum</b>	<b>Montag, 12.1.2026 um 19:30 Uhr</b>
<b>Dauer</b>	10 Termine mit jeweils 90 Minuten
<b>Inhalt</b>	Grundkurs zur Gewichtsreduktion durch Umstellung der Ernährung und des Ernährungsverhaltens.
<b>Teilnehmerzahl</b>	7 - 9