

Leichter leben – Blutwerte und Körpergewicht im Griff

Programmstruktur Präsenzmodule & Webinare:

Kick-Off-
Veranstaltung

Präsenz Basis

Dauer 4 W | je 3 Std.

Motivationsaufbau &
Verhaltensmodifikation

Ernährung &
Selbstmanagement

Bewegung &
Selbstmanagement

Strategien für besondere
Situationen

nach 6-8 Wochen | Dauer 2 W | je 3 Std.

Stress & Umgang mit Fehlern
(Ausrutschen)

Kraftquellen & neue
Lebensgewohnheiten

Webinare Nachhaltigkeit

14-tägig | Dauer 12 W | je 1 Std.

Barrieremanagement

Ernährung

Motivation & Ressourcen

Hindernisse im Alltag

persönliche Entwicklung

Feedback

Kochworkshop oder
Praxistag

Zusatzmodule
Ernährung

Zusatzmodule
Bewegung

Zusatzmodule
Mentales