

OPTISOLID – Termine 2019

Ernährung

Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens zwei Wochen vor Termin unter

info@zkes-optimfast.de an. Kurse können nur bei einer Mindestzahl von 3 Teilnehmern stattfinden.

Wiegen

Vor jedem Kursabend haben Sie zwischen 17.30 und 18 Uhr die Möglichkeit sich eigenständig zu wiegen.

Der Gruppenabend beginnt immer um 18 Uhr.



Außer-Haus-Essen

Teil 1: Portionsgrößen schätzen

Nur mit dem richtigen Augenmaß bewerten wir Mahlzeiten richtig. Damit das auch ganz ohne Waage gelingt, trainieren wir hier gemeinsam.

am Mi. 29.05.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

Teil 2: Außer-Haus-Essen - Strategien und Schwierigkeiten

Welche Strategien helfen, um die Schwierigkeiten des Außer-Haus-Essens zu meistern, erfahren Sie an diesem Termin.

am Mi. 23.10.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

Teil 3: Fettsäure sei Wachsam

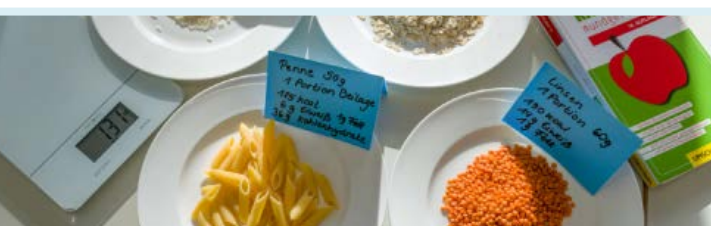
Hier lernen Sie Fettgehalte verschiedenster Speisen richtig einzuschätzen.

am Mi. 13.11.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

Teil 4: Welches Gericht soll ich nur wählen?

Egal ob beim Italiener, Griechen oder gut bürgerlich – Hier lernen Sie, die richtige Wahl zu treffen. Gemeinsam schauen wir uns Speisekarten näher an. Gerne dürfen Sie die Speisekarte Ihres Lieblingsrestaurant mitbringen.

am Mi. 18.12.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €



Kochkurse

Hülsenfrüchte – vielseitig und gesund

am Mo. 21.01.2019, Dauer: 3 h, Kosten: 45 €

Mediterrane Küche – ab in den Süden

am Mi. 26.06.2019, Dauer: 3 h, Kosten: 45 €

Optifast-Punkte Refresher

Teil 1: Grün, gelb, rot – wie war das noch einmal?

Hier werden die wichtigsten Fakten und Empfehlungen zu Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen wiederholt.

am Mi. 13.03.2019, Dauer: 2 h, Kosten: 25 €

Teil 2: Lebensmittel und Rezepte richtig bepunktet – aber wie?

Hier frischen Sie Ihr Wissen rund um die Punkteberechnung auf. Wir berechnen gemeinsam die Punkte von Fertigprodukten und Rezepten. Bringen Sie bitte eines Ihrer Lieblingsrezepte mit.

am Mi. 25.09.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €



Fette und Öle

Welches Öl/Fett soll ich verwenden? Wie setze ich sie in der Küche richtig ein? Welche Unterschiede gibt es in der Herstellung? Diese und andere Fragen beantworten wir an diesem Termin. Mit kleiner Verkostung.

am Mi. 20.02.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €

Mediterrane Ernährung

Welche positiven Auswirkungen die mediterrane Ernährung auf unsere Gesundheit hat und ob Sie auch bei der Gewichtserhaltung helfen kann, erfahren Sie hier.

am Mi. 10.04.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

Ballaststoffe – wichtig für die Sättigung

Ballaststoffreiche Lebensmittel helfen bei einem langfristig stabilen Gewicht und erfahren Sie für was sie sonst noch gut sind.

am Mi. 17.07.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

Superfood - Was ist dran an den „Superfrüchten“?

Mit kleiner Verkostung

am Di. 13.08.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €

OPTISOLID – Termine 2019

Verhalten

Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens zwei Wochen vor Termin unter

info@zkes-optifast.de an. Kurse können nur bei einer Mindestzahl von 3 Teilnehmern stattfinden.

Wiegen

Vor jedem Kursabend haben Sie zwischen 17.30 und 18 Uhr die Möglichkeit sich eigenständig zu wiegen.

Der Gruppenabend beginnt immer um 18 Uhr.



Zeitfresser im Alltag

(bei Rahel Milla)

Gibt es etwas, das Sie im Alltag immer wieder deutlich mehr Zeit kostet als Ihnen lieb ist? Hier haben Sie Gelegenheit, die Situation genau zu analysieren und sich hilfreiche Strategien für die Zukunft zu erarbeiten.

am Mi. 09.01.2019, Dauer: 2 h, Kosten: 33 €

Gefühlskompass

(bei Alina Schuster)

Wie entstehen Gefühle? Wozu sind sie gut? Verstehen Sie besser, wie Sie Gefühle beeinflussen und positiv nutzen können.

am Do. 14.03.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €

Leckere Ziele

(bei Alina Schuster)

Haben Sie Ihr Ziel aus den Augen verloren? Spüren Sie das „Warum“ nicht mehr? Hier haben Sie Zeit Ihre Ziele aufzufrischen, sich neu auszurichten und sich wieder in Schwung zu bringen.

am Do. 16.05.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €

Gewaltfreie Kommunikation

(bei Alina Schuster)

Das Wesentliche sagen und hören – erfahren Sie, wie Sie Ihre Bedürfnisse klarer erkennen und erfolgreicher kommunizieren.

am Do. 12.09.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €



Progressive Muskelentspannung

(bei Gaby Veit)

durch An- und Entspannung wird ein Zustand tiefer Entspannung erreicht.

am Di. 16.04.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €

am Di. 06.08.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €

Stressmanagement (bei Gaby Veit)

Teil 1: Stressoren und Stresssignale erkennen

Identifizieren Sie Stressauslöser und Warnsignale und lernen Sie Strategien, um rechtzeitig umzuschalten.

am Di. 04.06.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €

Teil 2: Man muss gebrannt haben um auszubrennen

Burnout entwickelt sich langsam. Wie man die Frühzeichen erkennen kann und was man dagegen tun kann.

am Di. 08.10.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €

Problem
Lösung!

Der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach

(bei Gaby Veit)

Von der Motivation zur Handlung

am Di. 05.02.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €

Achtsamkeit

(bei Alina Schuster)

Achtsamkeit ist die offene und akzeptierende Haltung gegenüber dem, was man wahrnimmt. Wofür sie gut ist und wie man sie lernt, erfahren Sie an diesem Termin.

am Do. 04.07.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €

Selbstsicherheit – Eigenlob stimmt

(bei Alina Schuster)

Kommen wir mit einem selbstsicheren Auftreten weiter? Wie werde ich selbstsicher? Erkennen Sie Ihre Stärken.

am Do. 07.11.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €

Konflikte als Chance

(bei Gaby Veit)

Konflikte müssen nicht negativ sein. Sie können auch eine Chance darstellen, Beziehungen zu klären und zu verbessern. Vorgestellt werden Möglichkeiten Konflikte so zu bewältigen, dass es keine Verlierer gibt.

am Di. 03.12.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 25 €

OPTISOLID – Termine 2019

Bewegung

Anmeldung

Bitte melden Sie sich
spätestens zwei Wochen vor
Termin unter

info@zkes-optifast.de an. Kurse
können nur bei einer Mindestzahl von
3 Teilnehmern stattfinden.

Wiegen

Vor jedem Kursabend haben Sie zwischen
17.30 und 18 Uhr die Möglichkeit sich
eigenständig zu wiegen.

Der Gruppenabend beginnt immer um 18 Uhr.



Sweat it!

Ein Ganzkörpertraining, das Sie in Schwung bringt.
Ausgewählte Übungen für Rücken, Beine, Po und Bauch -
so werden Sie fit von Kopf bis Fuß.

am Di. 12.02.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

Funktionelles Figurtraining

Ein kombiniertes Kraft-Ausdauer-Training für einen
wohlproportionierten Körper.

am Di. 23.04.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

Kurzhantel-Workout

Ein Training für den ganzen Körper nur mit Kurzhanteln.

am Di. 18.06.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €



HIIT – Hochintensives Intervalltraining

Dieses Training bringt Sie an Ihre körperlichen Grenzen
und lässt überschüssiges Körperfett schmelzen.

am Do. 31.01.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

am Do. 28.03.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

am Do. 25.07.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €



Pilates

Erfahren Sie ein systematisches Ganzkörpertraining zur
Kräftigung der Muskulatur.

am Do. 09.05.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

am Do. 17.10.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

Theraband - einfach, aber effektiv

Lernen Sie effektive Übungen mit dem Theraband
kennen, die sich nahezu überall anwenden lassen.

am Di. 27.08.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

Aerobic

Bringen Sie Ihren Körper mit einem dynamischen
Fitnesstraining in Schwung.

am Do. 19.09.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

am Do. 12.12.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

Rückenfit

Stärken und entlasten Sie Ihren Rücken durch ein
gezieltes Training von Nacken-, Schulter-, Rumpf- und
Beinmuskulatur.

am Di. 26.11.2019, Dauer: 1,5 h, Kosten: 20 €

Gesundheitscheck

erfahren Sie mehr über Ihren persönlichen Gesundheitsstatus

erfolgt nach individueller Terminvereinbarung an 2 Terminen

(Untersuchung und Nachbesprechung)

inkl. Körperfett-Analyse, Ultraschall der Leber, Labor, Bauchumfang

150,00 €