

Nachsorgeprogramm

Weil ich mir wichtig bin!

Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens zum 15. des Vormonates zum Kursangebot für den nächsten Monat an.

Einzeltermine zur Kontrolle vereinbaren Sie bitte telefonisch mit uns unter 0711 459 24 895

Die Gruppenstunde findet bei einer Mindestzahl von 3 Teilnehmern statt.



März

02.03.23; 17:30	V, online	Zurück im neuen Leben
07.03.23; 07:15	B, vor Ort	Yoga¹
13.03.23; 17:30	V, vor Ort	Kommunikation für schwierige Situationen
13.03.23; 18:30	E, vor Ort	Saisonal Kochen
13.03.23; 19:30	B, vor Ort	Body Shape²
27.03.23; 19:30	B, vor Ort	High Intensity Intervall Training³
28.03.23; 19:30	E, online	Proteinreich, aber vegetarisch oder vegan
28.03.23; 07:15	B, vor Ort	Yoga¹



April

04.04.23; 07:15	B, vor Ort	Yoga¹
06.04.23; 17:30	V, online	Das Konzept der Persönlichkeit
11.04.23; 07:15	B, vor Ort	Yoga¹
17.04.23; 17:30	V, vor Ort	Umgang mit Rückschlägen
17.04.23; 18:30	E, vor Ort	Etikettenkunde und Nutri Score
17.04.23; 19:30	B, vor Ort	Body Shape²
24.04.23; 19:30	B, vor Ort	High Intensity Intervall Training³
25.04.23; 19:30	E, online	Essen für unterwegs



Mai

02.05.23; 07:15	B, vor Ort	Yoga¹
04.05.23; 17:30	V, online	Belohnung richtig verwenden
08.05.23; 19:30	B, vor Ort	Body Shape²
15.05.23; 17:30	V, vor Ort	Ziele verfolgen
15.05.23; 18:30	E, vor Ort	Mediterrane Ernährung
15.05.23; 19:30	B, vor Ort	High Intensity Intervall Training³
23.05.23; 07:15	B, vor Ort	Yoga¹
23.05.23; 19:30	E, online	Stressfreie Mahlzeitenplanung



1 Bitte kommen Sie nüchtern zur Yogastunde. Falls Sie eine Yoga-Matte zu Hause haben, bringen Sie diese bitte mit.

2 Für niedriges bis mittleres Trainingsniveau

3 Für Fortgeschrittene

Nachsorgeprogramm

Weil ich mein Ziel im Auge behalte!

Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens zum 15. des Vormonates zum Kursangebot für den nächsten Monat an.

Einzeltermine zur Kontrolle vereinbaren Sie bitte telefonisch mit uns unter 0711 459 24 895

Die Gruppenstunde findet bei einer Mindestzahl von 3 Teilnehmern statt.



Juni

01.06.23; 17:30	V, online	Funktionale Gedanken – positive Emotionen
05.06.23; 19:30	B, vor Ort	Body Shape²
12.06.23; 17:30	V, vor Ort	Handlungs- vs. Lageorientierung
12.06.23; 18:30	E, vor Ort	High Protein Lebensmittel und Proteinsupplemente
12.06.23; 19:30	B, vor Ort	High Intensity Intervall Training³
20.06.23; 07:15	B, vor Ort	Yoga¹
27.06.23; 07:15	B, vor Ort	Yoga¹
27.06.23; 19:30	E, online	Ballaststoffe und Darmgesundheit



Juli

03.07.23; 19:30	B, vor Ort	Body Shape²
06.07.23; 17:30	V, online	Erfolgs- vs. Misserfolgsorientierung
11.07.23; 07:15	B, vor Ort	Yoga¹
17.07.23; 17:30	V, vor Ort	Selbstbeobachtung als Strategie der Verhaltensmodifikation
17.07.23; 18:30	E, vor Ort	Ernährung für die ganze Familie
17.07.23; 19:30	B, vor Ort	High Intensity Intervall Training³
25.07.23; 07:15	B, vor Ort	Yoga¹
25.07.23; 19:30	E, online	Vegane Ernährung



August

03.08.23; 17:30	V, online	Frustration überwinden
14.08.23; 17:30	V, vor Ort	Das richtige soziale Netz gestalten
14.08.23; 18:30	E, vor Ort	Essen im Job
14.08.23; 19:30	B, vor Ort	Body Shape²
21.08.23; 19:30	B, vor Ort	High Intensity Intervall Training³
29.08.23; 07:15	B, vor Ort	Yoga¹
29.08.23; 19:30	E, online	Vergleich low-carb, mediterrane Ernährung und DGE-Empfehlung



1 Bitte kommen Sie nüchtern zur Yogastunde. Falls Sie eine Yoga-Matte zu Hause haben, bringen Sie diese bitte mit.

2 Für niedriges bis mittleres Trainingsniveau

3 Für Fortgeschrittene