

Kneipp is(s)t leicht

Standesamt Kitzeck, Steinriegel 11, 8442 Kitzeck,
11 Abende, ab Donnerstag, 15. Jänner 2026 bis 26. März. 2026
um jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr

Johanna Marbler ☎0676 6794655

(Kosten: € 105,00 Mitglieder/€ 140,00 Nicht-Mitglieder für 11 Einheiten)

25€ Ermäßigung für Bürger der Gemeinden Großklein, Gleinstätten und Kitzeck

Anmeldung bis 09.01.2026 möglich.

Wenn das Essen das Leben regiert - oder einfach mehr über gesunde Ernährung erfahren.

**Nutzen Sie die Gelegenheit in einer Gruppe mehr über Ernährung zu erfahren
und dabei Woche für Woche an Gewicht zu verlieren.**

Wir beschäftigen uns mit:

- Gesunder Ernährung und der Frage, warum Sie zunehmen.
- Motivationshilfen und der Vermeidung von Essfallen.
- Richtiger Bewegung und den 5 Kneipp-Säulen.
- Gesunden Rezepttipps und der Anleitung zum gesünderen Einkaufen und Zubereiten.

In der Gruppe findet ein gegenseitiger Austausch statt, wodurch vieles leichter und besser gelingt.
Sie werden von fachkundigen und ausgebildeten TrainerInnen in netter und entspannter Atmosphäre begleitet.

Ziele

- Langfristige Reduktion des Körpergewichtes-Körperfettanteils, Gewichtsverlust $\frac{1}{2}$ -1 kg pro Woche
- Änderung der Einstellung zum Lebensstil, zum Essen, zur Bewegung und zum eigenen Körper
- Umstellung des Ernährungsverhaltens
- Umstellung des Bewegungsverhaltens

Unsere Prinzipien sind: Keine Diät – das Programm ist auf langfristige Lebensstiländerung ausgerichtet

Individualität:

- Festlegung der persönlichen Ziele
- Berücksichtigung der persönlichen Lebenssituation
- Alltagstauglich, ausgewogene Ernährung, kalorienreduziert, hohe Nährstoffdichte
- Es gibt keine Verbote und Gebote

