



Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensfreude

Natürlich gesund leben

STANDESAMT KITZECK, STEINRIEGEL 11, 8442 KITZECK, 11 ABENDE,
AB DONNERSTAG, 15. JÄNNER BIS 26. MÄRZ 2026, UM JEWELS 18:00 BIS 20:00 UHR

“KNEIPP IS(S)T LEICHT“

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. Es werden individuelle Ziele unter Berücksichtigung der persönlichen Lebenssituation festgelegt.

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

JETZT
ANMELDEN

Anmeldung bis 9. Jänner 2026: Johanna Marbler, 0676/6794655
Kosten: € 105,00 Mitglieder/€ 140,00 Nicht-Mitglieder für 11 Einheiten

€ 25,00 Ermäßigung für Bürger der Gemeinden Großklein,
Gleinstätten und Kitzeck

