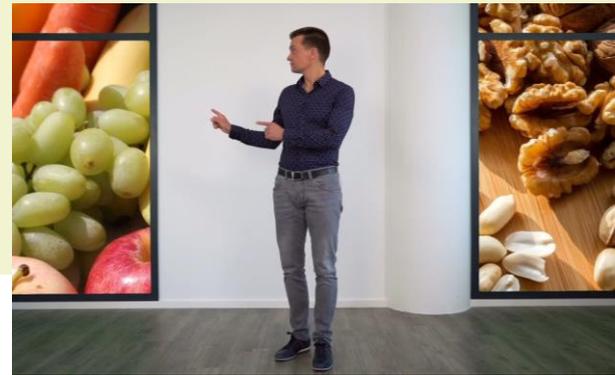


Gesund Abnehmen



Workshop / Webinar

In unserem interaktiven **Seminar „Gesund Abnehmen“** zeigen wir Ihnen, wie Sie effektiv und gesund abnehmen können, ohne auf Lebensqualität verzichten zu müssen. Wir vermitteln Ihnen wertvolle Informationen und praktische Tipps, die auf **fünf goldenen Regeln** basieren.

Diese Regeln haben sich in der Praxis bewährt und helfen Ihnen, Ihr **Wunschgewicht zu erreichen und langfristig zu halten**. Lernen Sie, wie eine ausgewogene Ernährung, bewusste Entscheidungen und ein aktiver Lebensstil Ihre **Abnehm-Ziele unterstützen**.

Eigenschaften:

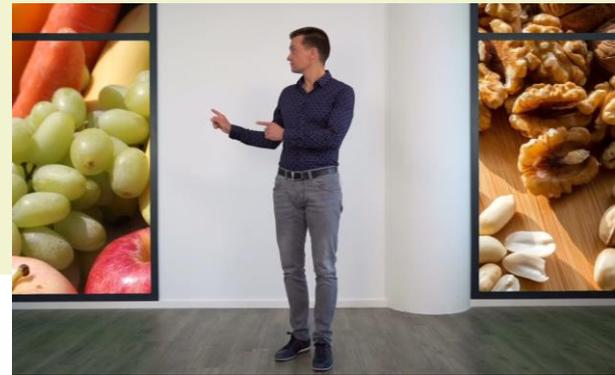
- ✓ Ca. 30 | 45 | 60 | 90 | 120 min.
- ✓ Gruppenaktivität
- ✓ Workshops & Webinare
- ✓ Präsenz | Digital
- ✓ Schulungen & Weiterbildungen |
Bewusste Ernährung

Beispiel-Inhalte:

- ✓ Wie kann ich das eigene Wunschgewicht erreichen?
- ✓ Wie kann ich das eigene Wunschgewicht halten?
- ✓ Wie kann ich den Jojo-Effekt vermeiden?
- ✓ Wie kann ich abnehmen, ohne strenge Diät zu halten?
- ✓ Die 5 goldenen Regeln unseres Gesund Abnehmen-Programms

Durchgeführt von qualifiziertem Personal.

Gesund Abnehmen



Ablauf:

Vorbereitung und Beratung

- **Bedarfsermittlung:** Kontaktieren Sie uns, um einen Termin für Ihr individuelles Seminar mit unserem Fachpersonal zu vereinbaren. Gemeinsam klären wir, welche Themen für Ihre Zielgruppe am relevantesten sind.
- **Registrierung:** Nach Ihrer Anfrage vereinbaren wir einen passenden Termin für das Seminar. Wir klären ob das Seminar Online als Webinar oder direkt bei Ihnen vor Ort als Präsenzveranstaltung stattfinden soll.

Organisation und Durchführung

Ablauf Online

- **Voraussetzungen:**
stabile Internetverbindung
- **Durchführung:** Sie erhalten alle notwendigen Informationen sowie den Link zur Online-Plattform, falls das Webinar online stattfindet. Am Tag des Webinars stellen wir sicher, dass alle technischen Aspekte reibungslos funktionieren. Sie loggen sich einfach über den bereitgestellten Link ein und werden direkt mit unserem Fachpersonal verbunden.

Ablauf Präsenz

- **Voraussetzungen:**
Wiedergabemedium vor Ort | Stromanschluss | WLAN
- **Durchführung:** Bei Präsenzveranstaltungen kommt unser Fachpersonal direkt zu Ihnen. Während des Seminars haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und aktiv am Austausch teilzunehmen.
- **Unterstützung:** Unser Team steht Ihnen auch nach dem Seminar zur Verfügung. Bei Fragen oder weiteren Anliegen unterstützen wir Sie gerne dabei, die besprochenen Inhalte und Tipps in Ihren Alltag zu integrieren.

Auswertung und Nachbereitung

- **Feedback einholen:** Nach dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, uns Ihr Feedback zu geben. Wir möchten erfahren, wie das Seminar bei Ihnen und Ihren Teilnehmenden angekommen ist und welche Aspekte besonders hilfreich oder verbesserungswürdig waren. Ihr Input ist uns wichtig, um unsere Angebote kontinuierlich zu verbessern.