

Bodymed-Kursplan

Stand 14.01.2024

Nr.	Datum	Kurseinheit
01	21.12.2023	Bodymed Programm Info und Kursstart
02	28.12.2023	Ausgefallen
03	04.01.2024	Wie entsteht Übergewicht
04	11.01.2024	Warum Low Carb - Das Kohlenhydrat-Problem
05	18.01.2024	Eiweiß der Schlüssel zum Erfolg
06	25.01.2024	Gewichtsreduktion war gestern, Abspecken ist das neue Ziel
07	01.02.2024	Wie mach' ich's ab sofort richtig
08	08.02.2024	Fett: Deutlich besser als sein Ruf
09	15.02.2024	Bewegung und Sport
	22.02.2024	Kein Kurs
10	29.02.2024	Genussmittel - Appetit und Hunger
11	30.11.2023	Ein starkes Immunsystem – und was man dafür braucht
12	07.03.2024	Säuren und Basen in Balance
13	14.03.2024	Dran bleiben - auf Dauer schlank sein
	21.03.2024	Auf Dauer schlank mit dem Frühstücksfasten
01	28.03.2024	Bodymed Programm Info und Kursstart
02	04.04.2024	Wie entsteht Übergewicht
03	11.04.2024	Warum Low Carb - Das Kohlenhydrat-Problem
04	18.04.2024	Eiweiß der Schlüssel zum Erfolg
	25.04.2024	Kein Kurs
05	02.05.2024	Gewichtsreduktion war gestern, Abspecken ist das neue Ziel
	09.05.2024	Kein Kurs (Feiertag)
	16.05.2024	Kein Kurs
	23.05.2024	Kein Kurs
	30.05.2024	Kein Kurs (Feiertag)
06	06.06.2024	Wie mach' ich's ab sofort richtig
07	13.06.2024	Fett: Deutlich besser als sein Ruf
08	20.06.2024	Bewegung und Sport
09	27.06.2024	Genussmittel - Appetit und Hunger
10	04.07.2024	Ein starkes Immunsystem – und was man dafür braucht
11	11.07.2024	Säuren und Basen in Balance
12	18.07.2024	Dran bleiben - auf Dauer schlank sein
13	27.07.2024	Auf Dauer schlank mit dem Frühstücksfasten