

Bodymed-Kursplan

Stand 16.09.2024

Nr.	Datum	Kurseinheit
07	19.09.2024	Fett: Deutlich besser als sein Ruf
08	26.09.2024	Bewegung und Sport
	03.10.2024	Kein Kurs (Tag der Deutschen Einheit)
09	10.10.2024	Genussmittel - Appetit und Hunger
10	17.10.2024	Ein starkes Immunsystem – und was man dafür braucht
	24.10.2024	Kein Kurs
11	31.10.2024	Säuren und Basen in Balance
12	07.11.2024	Dran bleiben - auf Dauer schlank sein
13	14.11.2024	Auf Dauer schlank mit dem Frühstücksfasten
01	21.11.2024	Bodymed Programm Info und Kursstart
02	28.11.2024	Wie entsteht Übergewicht
03	05.12.2024	Warum Low Carb - Das Kohlenhydrat-Problem
04	12.12.2024	Eiweiß der Schlüssel zum Erfolg
05	19.12.2024	Gewichtsreduktion war gestern, Abspecken ist das neue Ziel
	26.12.2024	Kein Kurs (2. Weihnachtsfeiertag)
06	02.01.2025	Wie mach' ich's ab sofort richtig
07	09.01.2025	Fett: Deutlich besser als sein Ruf
08	16.01.2025	Bewegung und Sport
09	23.01.2024	Genussmittel - Appetit und Hunger
10	30.01.2025	Ein starkes Immunsystem – und was man dafür braucht
11	06.02.2025	Säuren und Basen in Balance
12	13.02.2025	Dran bleiben - auf Dauer schlank sein
13	20.02.2025	Auf Dauer schlank mit dem Frühstücksfasten