

# Bodymed-Kursplan

Stand 16.09.2024

Nr.	Datum	Kurseinheit
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	<b>Kein Kurs (2. Weihnachtsfeiertag)</b>
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
01	27.02.2025	Bodymed Programm Info und Kursstart
	06.03.2025	<b>Kein Kurs</b>
02	13.03.2025	Wie entsteht Übergewicht
03	20.03.2025	Warum Low Carb - Das Kohlenhydrat-Problem
04	27.03.2025	Eiweiß der Schlüssel zum Erfolg
05	03.04.2025	Gewichtsreduktion war gestern, Abspecken ist das neue Ziel
	10.04.2025	<b>Kein Kurs (Urlaub)</b>
06	17.04.2025	Wie mach' ich's ab sofort richtig
07	24.04.2025	Fett: Deutlich besser als sein Ruf
	01.05.2025	<b>Kein Kurs (1. Mai /Tag der Arbeit)</b>
08	08.05.2025	Bewegung und Sport
09	15.05.2025	Genussmittel - Appetit und Hunger
10	22.05.2025	Ein starkes Immunsystem – und was man dafür braucht
	29.05.2025	Kein Kurs (Christi Himmelfahrt)
11	05.06.2025	Säuren und Basen in Balance
12	12.06.2025	Dran bleiben - auf Dauer schlank sein <b>Unter Vorbehalt wegen Hesseitag!</b>
	19.06.2025	<b>Kein Kurs (Hessentagswoche)</b>
13	26.06.2025	Auf Dauer schlank mit dem Frühstücksfasten