

# Bodymed-Kursplan

Stand 24.03.2025

Nr.	Datum	Kurseinheit
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
	03.04.2025	<b>Kein Kurs</b>
	10.04.2025	<b>Kein Kurs</b>
05	17.04.2025	Gewichtsreduktion war gestern, Abspecken ist das neue Ziel
06	24.04.2025	Wie mach' ich's ab sofort richtig
	01.05.2025	<b>Kein Kurs (1. Mai / Tag der Arbeit)</b>
07	08.05.2025	Fett: Deutlich besser als sein Ruf
08	15.05.2025	Bewegung und Sport
09	22.05.2025	Genussmittel - Appetit und Hunger
	29.05.2025	<b>Kein Kurs (Christi Himmelfahrt)</b>
10	05.06.2025	Ein starkes Immunsystem – und was man dafür braucht
11	12.06.2025	Säuren und Basen in Balance <b>Unter Vorbehalt wegen Hessestags</b>
	19.06.2025	<b>Kein Kurs (Hessestagswoche)</b>
12	26.06.2025	Dran bleiben - auf Dauer schlank sein
13	03.07.2025	Auf Dauer schlank mit dem Frühstücksfasten
	10.07.2025	<b>Kein Kurs</b>
01	17.07.2025	Bodymed Programm Info und Kursstart
02	24.07.2025	Wie entsteht Übergewicht
03	31.07.2025	Warum Low Carb - Das Kohlenhydrat-Problem
04	07.08.2025	Eiweiß der Schlüssel zum Erfolg
05	14.08.2025	Gewichtsreduktion war gestern, Abspecken ist das neue Ziel
06	21.08.2025	Wie mach' ich's ab sofort richtig
07	28.08.2025	Fett: Deutlich besser als sein Ruf
08	04.09.2025	Bewegung und Sport
09	11.09.2025	Genussmittel - Appetit und Hunger
10	18.09.2025	Ein starkes Immunsystem – und was man dafür braucht
11	25.09.2025	Säuren und Basen in Balance
12	02.10.2025	Dran bleiben - auf Dauer schlank sein
13	09.10.2025	Auf Dauer schlank mit dem Frühstücksfasten