

# Vorträge 2026



## Wechseljahre verstehen, Bauchfett verlieren

Wie Hormone, Psyche und Lebensstil das Abnehmen beeinflussen und was Sie konkret tun können.

Fr. 27.03.2026 **Ausgebucht**  
Mi. 23.09.2026

18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
FFS Erwachsenenbildung Schwyz



## Mythen und Hilfreiches zur langfristigen Gewichtsreduktion

Warum Diäten scheitern und was langfristige Gewichtsreduktion wirklich unterstützt.

Mi. 28.10.2026

18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
FFS Erwachsenenbildung Schwyz



## Körpergerecht essen und leben: Gesundheit fördern im Alltag

Praktische Impulse für Ernährung, Lebensstil und ein gesundes Leben, inkl. Bewegungstipps.

Mi. 02.12.2026

18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
FFS Erwachsenenbildung Schwyz



## Sporternährung

Ernährung vor, während, nach dem Sport

Mehr Energie für dein Training und deinen Alltag durch gezielte Ernährung!

Mi. 04.02.2026 **Ausgebucht**  
Fr. 23.10.2026

18:30 Uhr - 20:30 Uhr  
FFS Erwachsenenbildung Schwyz



## Gezielter Fettabbau?

Fettabbau gezielt an Bauch und Beinen: Mythos oder Realität?

Schwyz ffs Erwachsenenbildung  
Fr. 30.01.2026 **Ausgebucht**  
Do. 25.06.2026  
Mi. 16.09.2026

Luzern Seetal Erwachsenenbildung  
Do. 11.06.2026

Jeweils 18:30 Uhr - 20:30 Uhr

