

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

*Babypause
verschoben
auf 2027*



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

*Babypause
verschoben
auf 2027*



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 **Ausgebucht**
Mi. 16.09.2026 **Plätze verfügbar**

Luzern Seetal Erwachsenenbildung
Do. 11.06.2026 **Ausgebucht**

Jeweils 18:30 Uhr - 20:30 Uhr

