

Online-Ernährungskurs „FastenPlus: mehr als nur Verzicht“ vom 05.03. – 19.04.2025 (Fastenzeit)

Anfang März geht es wieder los: die diesjährige Fastenzeit. Gemeinsam mit Gleichgesinnten für mehr Motivation möchten wir uns für 6 Wochen in der Gruppe mit dem Thema „Verzicht“ und „Alternativen“ beschäftigen, ganz ohne dabei zu hungern! Dabei geht es nicht nur darum, auf bestimmte (eher schädliche) Lebensmittel und Gewohnheiten zu verzichten bzw. diese zu reduzieren, sondern auch über die Fastenzeit hinaus mehr Bewusstsein für die Vorteile eines gesünderen Lebensstils zu schaffen.

In 5 Online-Seminaren zur (Fasten-)Ernährung wirst du lernen deinen Alltag mit nährstoffreicheren Lebensmitteln anzureichen und eher schädliche Produkte und Gewohnheiten zu reduzieren.

[→ ZUR ANMELDUNG](#)

Für wen ist unser Konzept geeignet bzw. welche Ziele verfolgen wir damit?

Es ist für alle Menschen geeignet, die...

- eine **Gewichtsreduktion** anstreben.
- **(Heiß-)Hungerattacken** regulieren möchten.
- **Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen** möchten (z. B. Diabetes, Gicht, Bluthochdruck - bei bestehender Diagnose bitte Teilnahme vorab mit dem Arzt besprechen!).
- **(gesundheits-)beeinträchtigende Bestandteile** ihrer Ernährung **reduzieren** möchten
- Sich **aktiver, leistungsfähiger und vitaler** fühlen möchten.

Unser Fasten-Konzept über 6 Wochen:

- Reduktion bzw. Verzicht auf zuckerhaltige Lebensmittel (inkl. Getränke)
- Reduktion bzw. Verzicht auf sehr salzhaltige Lebensmittel
- Reduktion bzw. Verzicht auf Alkohol
- Reduktion des Fleischkonsums
- (Maximal) 3 Mahlzeiten am Tag – Verzicht auf Zwischenmahlzeiten
- Nahrungsaufnahme nur zwischen 7.00 – 19.00 Uhr (12 Stunden „Nahrungspause“ bei Nacht = 12/12-System), alternativ sind auch andere Intervalle möglich (z. B. 8/16 oder 10/14).

Selbstverständlich sind uns auch alle Teilnehmer willkommen, die nur Teilkomponenten unseres Konzeptes (z. B. Verzicht auf Zucker oder Alkohol) umsetzen möchten.

5 Seminar-Termine (online, via Zoom):

Jeweils Mittwoch, 05.03./12.03./19.03./Pause/ 02.04./Pause/16.04. jeweils um 19.00 Uhr (Dauer ca. 45-60 Minuten)

Im Kurs integrierte Zusatzleistungen:

- 2 Beispiel-Wochenernährungspläne
- **2 Messungen der Körperzusammensetzung (1. & 6. Woche)**
- Gutschein für ein kostenloses Probetraining in einem der Post SV-Fitnessstudios
- Umfangreiche Rezept-Sammlung mit einfachen Rezepten
- Handout zu jedem Online-Seminar
- Betreute WhatsApp-Gruppe mit Wochenzielen (optional)



Teilnahmegebühr:

Vereins-Mitglieder: 119,00 €
Nicht-Mitglieder: 149,00 €

