

Lernen Sie in einer Gruppe von Gleichgesinnten, wie Sie festgefahrene Gewohnheiten im Alltag aufbrechen – und so Ihr Gewicht, den Bauchumfang und Ihre Blutwerte langfristig positiv beeinflussen.

KURSTERMINE TAMSWEG

Kick-Off-Veranstaltung

Do, 25. September von 17.00-19.00 Uhr

jeweils 17.30-20.15 Uhr:

Mi, 01. Oktober (Präsenz)
Mi, 08. Oktober (Präsenz)
Mi, 15. Oktober (Präsenz)
Mi, 22. Oktober (Präsenz)
Mi, 07. Januar 2026 (Präsenz)
Mi, 14. Januar 2026 (Präsenz)

jeweils 17.30-18.30 Uhr

Mi, 21. Januar 2026 (Online)
Mi, 04. Februar 2026 (Online)
Mi, 18. Februar 2026 (Online)
Mi, 04. März 2026 (Online)
Mi, 18. März 2026 (Online)
Mi, 25. März 2026 (Online)

Kochkurs:

Sa, 11. Oktober 2025
09.00–13.00 Uhr

Ihre Vortragende: *Mag. Erna Gappmayer-Löcker*

Alle Präsenzmodule sowie der Kochkurs finden in den Räumlichkeiten der **LFS Tamsweg** (Preberstraße 7, 5580 Tamsweg) statt.

Anmeldung unter folgendem QR-Code



oder telefonisch unter 050766/178136