

## ZIELE:

- Stoffwechselaktivierung
- Muskelaufbau
- Fettabbau
- Stimmungssteigerung
- Alltagstransfer
- Verbesserung der Körperwahrnehmung

*Aquajogging*  
+  
*Ausdauertraining*



*Gewichtsregulations-*  
+  
*Kochgruppe*



© viperagg / 123RF Stockfoto

## ZIELE:

- Unterstützung und Motivation bei der Gewichtsabnahme
- Optimierung des Essverhaltens
- Umgang mit Heißhunger (Alternativen)
- Wahrnehmung des Appetits und Sättigungsgefühls