

## Fettabbau gezielt an Bauch und Beinen: Mythos oder Realität?

**DATUM** 26.06.2025  
**ZEIT** 1 x Do 18:30 - 20:30  
**ORT** FFS Erwachsenenbildung,  
Laubstrasse 4, 6430 Schwyz,  
Sedlern im 1. OG

### KURSNUMMER

251-1218

### KURSLEITUNG

Regula Tschümperlin-Eberli

### BESCHREIBUNG

Möchten Sie endlich verstehen, warum der Körper dazu neigt, Fett bevorzugt am Bauch oder an den Beinen einzulagern? Und möchten Sie lernen, wie Sie dies gezielt ändern können? Dieser Kurs bietet fundiertes Wissen und praktische Tipps, um die Fettverbrennung optimal zu steuern und Ihre Wunschfigur zu erreichen.

Warum teilnehmen?

- Sie erhalten fundierte Informationen und praxisnahe Tipps
- Verbessern Sie Ihr Körperbewusstsein und die Gesundheit
- Lernen Sie, wie Sie mit einem ausgewogenen Ansatz Ihre Fettverbrennung maximieren und die Problemzonen effektiv angehen können

### KURSZIEL

Verstehen, warum der Körper Fett am Bauch oder an den Beinen einlagert und wie Sie es ändern können. Sie erhalten konkrete Strategien und Tipps, um gezielt Fett am Bauch und an den Beinen abzubauen.

### KOSTEN

#### KURSPREIS

CHF 85.00

#### INFOS ZUM PREIS

inkl. Kursunterlagen

### WEITERE INFORMATIONEN

#### VORAUSSETZUNG

keine

#### DATEN

Do 26.06.2025 18:30 - 20:30

# FFS **Erwachsenenbildung**

Bildung für Leben und Freizeit!



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)