

KAB Bildungsarbeit BAYERN

Online-Seminar: Di, 31. Januar 2023, 19:00 Uhr

Macht der Gewohnheit oder wie Sie den inneren Schweinehund überlisten!



Gerade zu Jahresbeginn denken viele Menschen daran, ihre Lebensgewohnheiten zu ändern, um gesünder zu leben. Themen wie Abnehmen, mehr Bewegung und gesunde Ernährung stehen dabei ganz oben auf der Wunschliste. Die Motivation ist oft hoch: Und trotzdem gelingt es nicht, die entsprechenden Handlungen folgen zu lassen.

Im Vortrag werden Ihnen einfache Ernährungs- wie Bewegungstipps und Strategien aufgezeigt, wie Sie das, was Sie sich vorgenommen haben, auch in die Tat umsetzen können.

Sie erfahren, wie man alte Gewohnheiten hinter sich lässt und neue aufbaut. **JA, Sie können den inneren Schweinehund „mitnehmen“ auf dem Weg zu Ihrem Ziel!**

Referent:

Dr. Martin Hofmeister, Verbraucherzentrale Bayern

Veranstalter: KAB Bildungswerk Bamberg e.V.

Ludwigstr. 25 - Eingang C, 96052 Bamberg, 0951-91691-0

Internet: www.kab-bamberg.de

E-Mail: kab-veranstaltungen@kab-bamberg.de

in Kooperation mit: KAB Diözesanverband Bamberg e.V.,

KAB in der Erzdiözese Bamberg e.V., Ketteler Stiftung der KAB Bamberg



Den Zugangs-
link erhalten
Sie automa-
tisch nach
Ihrer

Anmeldung
bitte bis Do,
26.01.23

unter:
[www.kab-bamberg.de/
bildung/
veranstaltungen](http://www.kab-bamberg.de/bildung/veranstaltungen)

**Die Teilnahme
ist kostenfrei.**

**Seminar-Nr.
2023-945**

Datenschutz:

Gespeichert werden die bei der Kontaktaufnahme angegebenen Daten: Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Wohnort, die Telefon-, FAX- und Mobil-Nummer sowie die E-Mail-Adresse. Wir verwenden diese Daten, um Sie über künftige Veranstaltungen zu informieren. Die gespeicherten Daten verbleiben bis eine Löschung gewünscht wird. Die Einwilligung zur Speicherung kann jederzeit gegenüber dem Vorstand für die Zukunft widerrufen werden. Zwingende gesetzliche Bestimmungen - insbesondere gesetzliche Aufbewahrungsfristen - bleiben unberührt. Es erfolgt keine Datenweitergabe an Dritte. Weitere Informationen zur Verarbeitung der Daten finden Sie unter: www.kab-bamberg.de/rechtliches/datenschutz, <https://www.kab-bamberg.de/datenschutz.html>.

V.i.S.d.P. Ralph Korschinsky, KAB Bildungswerk Bamberg e.V., Ludwigstraße 25 - Eingang C, 96052 Bamberg