



BAUCHFREI FÜR MÄNNER

WENIGER BAUCHFETT UND MEHR ENERGIE

Ernährungskurs für Männer

ZIEL

Gewichtsreduktion mit Fokus auf
messbare Verringerung des Bauchumfangs

FÜR WEN?

- Männer, die Ihre Gesundheit durch Umstellung/Anpassung ihrer Ernährung verbessern möchten
- Männer mit hohem Anteil an viszeralem Fett/erhöhtem Bauchumfang
- Männer die Interesse haben, ihr Ernährungsverhalten zu analysieren
- Männer, die sich “in Form“ bringen möchten (Badibody)

WANN? Februar 2026- Juni 2026

Männertreffen: je 19Uhr 2.2., 2.3., 30.3., 4.5., 29.6. (18Uhr)

Trainings: 2x pro Woche: Beginn ab 4.2. Montagabend 18-19 Uhr und Mittwochmorgen 8-9 Uhr (Ausgenommen Ferienzeiten und Feiertagen)
Ernährungsberatung: individuelle Termine

WO?

Schulhausstrasse 9, 9052 Niederteufen (Räumlichkeiten
Tagesstruktur)

WAS?

5x1 monatliches Treffen am Abend (1,5-2h) mit Vortrag zu ausgewählten Themen (z.B.: Fakten zur Ernährung von Männern, Fett und versteckte Fette, Protein-individueller Bedarf und Proteinquellen)

Fragerunde und anschliessendem **praktischem Teil** und

5 individuelle Ernährungsberatungen

(1 Erstberatung à 60min, 3 Folgeberatungen à 30-45min und 1 Abschlussgespräch)

1-2x wöchentlich Kraft/Ausdauertraining in der Gruppe

(in Begleitung eines Physiotherapeuten)

WER?

Anne Hollenstein

Ernährungswissenschaftlerin und –beraterin BSc

Christoph Hollenstein

Physiotherapeut MSc und Dozent (THIM – Die Internationale Hochschule, Landquart)

WIE VIEL?

- **5 Treffen mit Vortrag und praktischem Teil**
- **5 individuelle Ernährungsberatungen**
- **30 Trainings**
- Gesamt: 1600 CHF

WEITERE INFOS

unter **076 724 19 26**, ernaehrung@lokal-hollenstein.ch

ANMELDUNG

via **Weiterbildung Appenzeller Mittelland** (ab Anfang Januar möglich)

<https://www.webmittelland.ch>