

# Vortrag: Gesund abnehmen - Stark ins neue Jahr starten mit René Müller (Ernährungsberater & Fitnesscoach)

Montag, 12. Januar 2026 | 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Stadtbücherei, Dritter Ort | 57319 Bad Berleburg, Poststraße 42



Gesunde Ernährung

**Vortrag am Dritten Ort: "Gesund abnehmen - Stark ins neue Jahr starten mit René Müller (Ernährungsberater & Fitnesscoach)**

Viele Menschen nehmen sich zum Jahreswechsel vor, ihre Ernährung umzustellen, Gewicht zu reduzieren und gesünder zu leben. Um diesen Einstieg fachlich zu begleiten, lädt BLB-Gesund am Montag, den 12. Januar 2026 um 19.00 Uhr am „Dritten Ort“ in der Stadtbücherei Bad Berleburg zu einem öffentlichen Vortrag ein.

Unter dem Titel „Gesund abnehmen: Stark ins neue Jahr starten“ zeigt Ernährungsberater

und Fitnesscoach René Müller, wie gesunde Gewichtsreduktion im Alltag gelingt. Ohne Verzicht, Crash-Diäten oder hohen Zeitaufwand. Im Fokus stehen Mechanismen, die wirklich wirken: ein stabiler Stoffwechsel, gesunde Essgewohnheiten und einfache Routinen, die auch unter Stress funktionieren. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten, die mit realistischen Ansätzen ins neue Jahr starten wollen.

Anmeldungen bitte direkt an: Marion Nölling, Gesundheitsmanagerin, Stadt Bad Berleburg  
per E-Mail an: [m.noelling@bad-berleburg.de](mailto:m.noelling@bad-berleburg.de) oder Tel. 02751 923 210.

3,00 €

Veranstalter:

Stadt Bad Berleburg / BLB-Gesund

Poststraße 42

57319 Bad Berleburg

Telefon: 02751 923-210

[m.noelling@bad-berleburg.de](mailto:m.noelling@bad-berleburg.de)

<http://www.blb-gesund.de>