



## „Abnehmen und sich wohlfühlen“ Ernährungs- und Bewegungskurs

### Ziele:

- Schrittweise Gewichtsreduktion
- Besseres Körpergefühl
- Langfristige Veränderung des Ernährungsverhaltens
  - Bewusste Ernährung und Lebensmittelauswahl
  - Genuss erlauben
  - Keine Verwendung von Kalorientabellen
  - Frage nach dem: warum isst man was, wie?



### Inhalte:

- 8-Wochen-Kurs
- Kombination von Ernährungsberatung und gezieltem Ausdauertraining

### Ernährung: (mittwochs 18.45 – 20.15 Uhr)

- Zertifiziertes Präventionsprogramm gegen Übergewicht („Ich nehme ab“, DGE; in den ärztlichen Leitlinien zur Adipositasstherapie verankert)
- Kleine Gruppen max. 15 Teilnehmer
- Berücksichtigung individueller Bedürfnisse
- 9 x Gruppensitzung
- 1 x gemeinsamer Kochabend

### Training: (mittwochs 20.30 – 21.30 Uhr)

- Nordic-Walking Lauftreff

### Leitung:

- Silke Heizmann (Dipl. Oecotrophologin)  
Bereich: Ernährung
- Sven Kieninger (Sportwissenschaftler M.A.)  
Bereich: Nordic Walking Lauftreff



**Preis: 209.- € (Bitte beachten Sie, dass ein Großteil der Kosten von den Krankenkassen übernommen werden kann)**  
**179.- € (für TV Mitglieder)**

**Termine: Informationsabend: Mittwoch, 15.09.2021, 19.30 Uhr**  
**(TV – Vereinsheim an der Sportanlage Hubenloch)**  
**Kurszeitraum: 22.09.2021 – 01.12.2021 (10 Termine)**