



„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, 14.09.2022, 19.30 Uhr
(TV – Vereinsheim an der Sportanlage Hubenloch)
Kurszeitraum: 21.09.2022 – 30.11.2022 (10 Termine)