



## Kurs-Details: "ICH nehme ab" voraussichtlich im März 2020

**Kursanbieter:** Praxis für Ernährungsberatung in Erbach und Blaustein  
Telefon: 07304 9287879  
E-Mail: post@ernaehrungsberatung-kaletka.de  
Internet: www.ernaehrungsberatung-kaletka.de  
Ansprechpartnerin: Frau Eva Kaletka



**Kursleiter/-in:** Eva Kaletka

**Beschreibung:** Das Programm der DGE zur Gewichtsreduktion, baut auf langfristigen Erfolg- für das Körpergefühl, die Gesundheit und das Wohlfühl- für Sie persönlich. "ICH nehme ab" ist keine Diät, sondern eine Anleitung, wie Sie Ihr Gewicht mit Hilfe einer vollwertigen Ernährung langfristig verringern und halten. Es verbindet Ernährungsumstellung mit Bewegung und Entspannung. Es besteht aus einem 12-Schritte-Programm mit vielen praxisorientierten Informationen.

**Mit "ICH nehme ab" stehen Sie selbst im Mittelpunkt!**

**Präventionsprinzipien:** Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

**Zielgruppe, Geschlecht:** nicht geschlechtsspezifisch  
**Zielgruppe, Altersgruppe:** 18 bis 49 Jahre  
50 bis 69 Jahre

**Beschreibung der Zielgruppe:** Vermeidung und Reduktion von Übergewicht sowie langfristige Senkung bzw. Stabilisierung des Körpergewichts bei Personen mit einem BMI  $\geq 25$  bis  $< 30$  ohne Vorliegen von behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychischen (Ess-) Störungen, sowie bei Personen mit einem BMI  $\geq 30$  bis  $< 35$  nur nach ärztlicher Rücksprache und ohne Vorliegen von behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychischen (Ess-)Störungen

**Ziele der Maßnahme:** Stärkung der Motivation zur eigenverantwortlichen Umstellung der Ernährungsweise. Langfristige Senkung des Körpergewichts bzw. Stabilisierung. Erwerb von Ernährungswissen in Anlehnung an die Regeln der DGE

**Inhalt(e) der Maßnahme:** Sensibilisierung der Körperwahrnehmung  
Motivation zur vermehrten Bewegung im Alltag  
Stärkung Selbstverantwortung und Selbstorganisation  
Stärkung des Selbstwertgefühls  
Steigerung der Lebensqualität

**Umfang und Dauer** 12 Einheiten á 90 Minuten

**Gruppengröße** maximal 8 Teilnehmer

**Gruppenraum, Ausstattung:** Schulung findet in den Praxisräumen von Volker Heinzelmann & Kollegen, Praxis für Allgemeinmedizin Erbach statt.  
Erlenbachstraße 45, 89155 Erbach  
(Hinweis: begrenzte Teilnehmerzahl Parkplätze vor Ort)

**Kursgebühr:** 255,00 € zuzüglich Unterlagen

**Zuschuss durch die Krankenkasse ist möglich!**