



## Kurs-Details: "ICH nehme ab"

08.02.2018 – 26.04.2018 und 01.03.2018 – 17.05.2018  
19.30 – 21:00 Uhr

**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:** Personen mit BMI >25 bis <35  
Personen mit BMI >30 bis <40, nur nach ärztlicher Rücksprache ohne Behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychische (Ess)Störung

**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** 10 Einheiten á 90 Minuten

**Gruppengröße** maximal 8 Teilnehmer

**Gruppenraum, Ausstattung:** Schulung findet in den Praxisräumen der Gemeinschaftspraxis Dr.Mangold/Dr.Heinzelmann statt. Erlenbachstraße 45, 89155 Erbach (Hinweis: begrenzte Teilnehmerzahl  
Parkplätze vor Ort)

**Kursgebühr:** 220.00 € zuzüglich Unterlagen mit Rezepte 30.00 €

**Zuschuss durch die Krankenkasse möglich!**