



Kurs-Details: "ICH nehme ab"

20.09. – 06.12.2018

19:00 - 20:30 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 35.00 €

Zuschuss durch die Krankenkasse möglich!