

Abnehmen und genießen

Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht

Sie fühlen sich nicht mehr wohl und möchten ohne lästiges Kalorienzählen langfristig ein paar Pfunde verlieren? Dann ist dieser 10wöchige Kurs genau das Richtige für Sie. In kleinen Gruppen, lernen Sie Ihr Essverhalten zu beobachten, zu reflektieren und anschließend langfristig zu verändern. Sie lernen bewusst und genussvoll zu essen. Weitere Inhalte sind u. a. :



- führen eines Ernährungstagebuchs, Energiebilanz
- individuelle Ziele
- Hunger-/Sättigung
- Einflüsse auf das Essverhalten
- die Ernährungspyramide
- gute und schlechte Kohlenhydrate
- Ölwechsel
- Austausch mit Gleichgesinnten
- 2 mal Nordic Walking als kostenloses Zusatzangebot

Zum Kennenlernen des Kursprogramms, lade ich Sie zu einem **kostenlosen, unverbindlichen Infoabend** ein. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit sich verbindlich anzumelden.

Dienstag, 22. Januar 2019 um 19.00



	29. Januar	05. März
Dienstags	05. Februar	12. März
von 19.00 -	12. Februar	19. März
20.30 Uhr	19. Februar	26. März
		02. April



Die Termine für 2 x Nordic Walking werden im Kurs bekannt gegeben.

Ort: Caritas Familienzentrum / Anne-Frank-Hort (1. Stock)
Königsberger Weg 29 (Zugang über Chattenstraße über den Schulhof der Heiligenstockschule), 65719 Hofheim

Gebühr: 150,- € inklusive Materialkosten
(gesetzliche Krankenkassen beteiligen sich bis zu 100 % an den Kurskosten)

Leitung: Christiane Ainetter, Diplom Oecotrophologin,
zertifizierte Ernährungsberaterin, GewichtsCoach

Kooperation: Caritas FamilienZentrum / Anne-Frank-Hort

Anmeldung: **erforderlich bis zum 22. Januar 2019**
bei Christiane Ainetter, Tel. (06192) 9223177 oder
info@gewichtskoaching.net
www.gewichtskoaching.net

