

Abnehmen und genießen

(Präventionskurs nach § 20 SGB V)

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.

Infoabend

Dienstag, 27. April 2021 um 19.00 Uhr



Dienstags	04. Mai	01. Juni
von 19.00 -	11. Mai	22. Juni
20.30 Uhr	18. Mai	29. Juni
	25. Mai	06. Juli
		13. Juli



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

Ort: Königsberger Weg 29, 65719 Hofheim
Betreuung der Heiligenstockschule , Mehrzweckraum
(Eingang rechts vom Haupteingang der Schule)

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

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

Anmeldung: **erforderlich bis zum 26. April 2021**
bei Christiane Ainetter, Tel. (06192) 9223177 oder
info@gewichtskoaching.net
www.gewichtskoaching.net

