

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, 14. September 2021 um 19.00 Uhr



Dienstags
von 19.00 -
20.30 Uhr

21. September
28. September
05. Oktober
26. Oktober
02. November

09. November
16. November
23. November
30. November



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

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

Anmeldung: **erforderlich bis zum 14. September 2021**
bei Christiane Ainetter, Tel. (06192) 9223177 oder
info@gewichtskoaching.net
www.gewichtskoaching.net

