

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
- 1 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 Mittwoch, 18. Januar 2023 um 19.00 Uhr

Teilnahme bitte mit FFP2-Maske und vorheriger Anmeldung bis 16.01.



Mittwochs	25. Januar	01. März
von 19.00 -	01. Februar	08. März
20.30 Uhr	15. Februar	15. März
	22. Februar	22. März
		29. März



Ort: Marxheimer Stadttreff, Ostpreußenstraße 2A, 65719 Hofheim

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

Leitung: Christiane Ainetter, Diplom Oecotrophologin,
zertifizierte Ernährungsberaterin (VFED, VDOE)
GewichtsCoach



Anmeldung: **erforderlich bis zum 16. Januar 2023**
bei Christiane Ainetter, Tel. (06192) 9223177 oder
info@gewichtskoaching.net
www.gewichtskoaching.net

