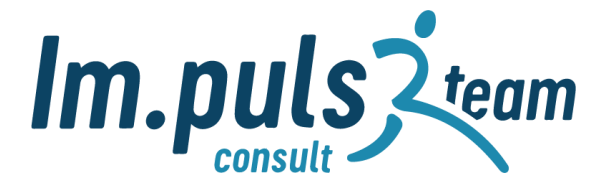




§ 20 SGB V KURS

DGE-KURS: ICH NEHME AB



Der Kurs motiviert zur bewussten und ausgewogenen Ernährung unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse. Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen und gesundheitssportliche Aktivitäten steigern können. Es wird vermittelt, wie Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung in den Alltag integriert werden können.

Die Gewichtsreduktion und -stabilisierung ist langfristig angelegt. Das Programm ist lebensnah, alltagstauglich und vermittelt Freude am Essen/Trinken, Bewegen und Entspannen. Durch die Gruppe und die Kursleitung erfährt der Einzelne Unterstützung. Die vermittelten Inhalte und Strategien können lebenslang beibehalten werden.

„ICH nehme ab“ besteht aus einem 12-Schritte-Programm mit vielen praxisorientierten Informationen, einer Rezeptbroschüre und einem Ernährungs-/ Bewegungstagebuch. Die angewandte Methodik besteht aus inhaltlicher Vermittlung in Form von kurzen Impulsvorträgen und zahlreichen Trainingseinheiten in Einzel- und Gruppenarbeiten sowie die Arbeit mit dem Bilanzbogen für die Umsetzung zu Hause.

Zielgruppe: Personen, die abnehmen möchten

Zeitfenster: nach Vereinbarung

Teilnehmerzahl: 6-15

Dauer: 12x90 Min./Einheit

Mitzubringen: Bitte bringen Sie zu den Einheiten Ihren Ringordner mit.

Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand und eine Körperstatusanalyse.