

## Gruppen-Abnehmkurs „ICH nehme ab“ Frühjahr 2019

### Infos

Anteilige Krankenkassen-Bezuschussung bei regelmäßiger Teilnahme

→ Bitte bei Ihrer Krankenkasse anrufen und erwähnen, dass Sie die Erstattung für einen zertifizierten Präventionskurs erfragen

- Infos + Anmeldung unter: 07141 487 40 62
- Datum: Immer montags (außer in den Schulferien)  
ab dem 11.2.19, gesamt 12 Treffen
- Uhrzeit: 19.30 – ca. 21.00 Uhr
- Anmeldeschluss: 25.1.19
- Alle KK auch die AOK bezuschusst den Kurs
- Ort: Schorndorfer Straße 37, 71638 Ludwigsburg
- Kosten: 250 € gesamt (zzgl. Kursordner im Wert von 37 € inkl. Versandkosten)
- Kursleiterin: Christiane Rohloff
- Kleine TN-Zahl bis max. 12 TN, sodass individueller auf Ihre Essweise eingegangen werden kann
- Weitere Termine auf Anfrage möglich (anderer Wochentag und Uhrzeit)



### Kursinhalte

Nr.	Dauerhaft schlank werden
1	Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen
2	Sich beim Essen und Trinken beobachten
3	Viel trinken & mehr Bewegung
4	Auf der Suche nach dem Fett
5	Satt mit Getreide, Gemüse und Obst/Eiweiß
6	Dickmachende Gewohnheiten, Rituale, Muster
7	Entspannen statt essen – bei Langeweile, Kummer & Stress
8	Mit Krisen richtig umgehen
9	Ich sage nie mehr nie!
10	Ich lerne positiv zu denken
11	Sich Gutes tun
12	Ziel erreicht – was nun?



## Was bietet Ihnen „ICH nehme ab“

- **Ernährungsumstellung** und keine **Diät** – Gewichtsabnahme in kleinen Schritten
- Weder starre Diätpläne, spezielle Lebensmittel, teure Schlankheitsprodukte noch strenge Regeln werden hierfür benötigt
- Rücksichtnahme auf persönliche Wünsche & Vorlieben – SIE stehen selbst im Mittelpunkt! Sie selbst entscheiden, was, wie viel und wann Sie essen und trinken
- Wissenschaftlich fundierte, aktuelle, produktneutrale & praktikable Empfehlungen
- Ernährungs-, Verhaltens-, Bewegungs- & Entspannungsprogramm
- Langzeitprogramm mit dauerhaftem Erfolg für Ihr Körpergefühl, Gesundheit und Wohlbefinden
- Abwechslungsreiches Essen und Trinken ohne Verzicht

## Vorteile von einem Gruppenkurs

- Mit Gleichgesinnten ist es unterhaltsamer → willkommene Abwechslung zum Alltag
- Wertvoller Austausch von Tipps, Informationen und Erfahrungen
- Gegenseitige Motivation besonders in „Durststrecken“
- Wenn Sie zu anderen Teilnehmern Vertrauen gefasst haben, entstehen nicht selten daraus neue Freundschaften
- Ansprechpartner in kritischen Situationen und bei persönlichen Problemen
- Jedes gemeinsame Treffen spornt Sie an dem Ziel wieder ein Stück näher zu kommen

## Zielsetzung – Umfassende Steigerung der Lebensqualität & Wohlfühl

- Langfristige Gewichtsabnahme und stabilisieren des Wunschgewichts
- Verminderung des Bauchumfangs und des BMI
- Verbesserung von Ernährungs- und Gesundheitsverhalten
  - Bewusst essen und ohne schlechtes Gewissen genießen
  - Verringerung des Erkrankungsrisikos generell (z. B. Diabetes, Herz-Kreislauf, etc.)
  - Verankerung von mehr körperlicher Aktivität, Bewegung und Entspannung im Alltag
- Erhöhung des Selbstwertgefühls und der inneren Zufriedenheit

## Zielgruppen & Voraussetzungen

- Übergewichtige mit einem Body Mass Index von **BMI = 25-40 kg/m<sup>2</sup>**
- Normalgewichtige, die sich gesünder ernähren oder Ihren Lebensstil verändern wollen
- Personen mit Figursorgen, Wechseljahre etc.

## Der falsche Startzeitpunkt

- Direkt nach einer anstrengenden Operation
- Sie stehen vor einer extremen Stresssituation z. B. Prüfung
- Belastung durch sehr trauriges Ereignis z. B. Verlust eines Familienmitglieds

## Beweggründe für eine Kursteilnahme – Wenn Sie ...

- dauerhaft Ihre überschüssigen Pfunde verlieren wollen
- schon etliche gescheiterte Diätversuche hinter sich haben
- die Lieblingshosen nicht mehr anziehen können
- sich selbst wieder attraktiver und beweglicher fühlen möchten
- die Treppen nur noch schnaufend hochkommen
- schlecht entspannen können und unausgeglichen sind
- Gleichgesinnte treffen möchten, die dasselbe Ziel haben
- nach Abwechslung vom Alltag suchen



Von den Krankenkassen  
bezuschusst

## ... dann sind Sie hier genau richtig!!!

Fordern Sie vertraute Personen aus Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis in einer geeigneten Situation dazu auf mit Ihnen gemeinsam teilzunehmen.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

**Wir wünschen Ihnen für den Kurs viel Spaß und Erfolg!**



## Anmeldung Gruppenkurs „Ich nehme ab“

- Termine: 12 Treffen, immer montags (außer in den Schulferien),  
**11.2.19**, jeweils 19.30 – ca. 21.00 Uhr
- Ort: Schorndorfer Straße 37, 71638 Ludwigsburg
- Kosten: 250 € (zzgl. Kursordner im Wert von 37 € inkl. Versandkosten)
- Kursleiterin: Christiane Rohloff

### Ihre persönlichen Daten

Vor-, Nachname \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon / Handy \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

### Rücktrittsbedingungen & Zahlungsmodalitäten

Die Gebühr ist bis spätestens sieben Tage vor dem ersten Gruppentreffen per Banküberweisung oder bar an die Praxis für Ernährungsberatung, Carolin Weiß zu entrichten. Die 287 € bitte auf folgendes Konto überweisen: Praxis für Ernährungsberatung, Carolin Weiß; Consorsbank; IBAN: DE24 7012 0400 8390 8390 02; BIC: DABBDEMMXXX; Verwendungszweck: Abnehmkurs Frühjahr 2019

Bis sieben Tage vor dem ersten Gruppentreffen ist eine Stornierung Ihrerseits kostenfrei. Bei Rücktritt zwischen zwei bis einem Tag vor dem ersten Gruppentreffen entsteht Ihnen eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % der Kosten. Bei Absage am selben Tag des ersten Gruppentreffens ist dennoch der volle Betrag zu entrichten.

Die Praxis für Ernährungsberatung, Carolin Weiß, kann aufgrund zu geringer Teilnehmeranzahl oder Krankheitsfall vom Vertrag zurücktreten. Sie werden in diesem Fall umgehend benachrichtigt.

Ich bestätige die Richtigkeit der persönlichen Angaben, die Zustimmung der Inhalte und melde mich verbindlich zur Veranstaltung an.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

