



Freu(n)de beim Abnehmen

Dieser Kurs begleitet Menschen über 20 Wochen die ihr Gewicht dauerhaft reduzieren möchten und ist für „Abnehmwillige“ erarbeitet die nicht nur 5 kg abnehmen wollen, sondern ein stärkeres Gewichtsproblem aufweisen. Das bewährte Kurskonzept beinhaltet 10 Einheiten Ernährungstherapie, 10 Einheiten verhaltenstherapeutische Ansätze und 5 Einheiten „Mit Freude aktiv im Alltag“. Ziel ist es, mit Freu(n)de ein neues Essverhalten zu erlernen, um mehr Wohlbefinden und Genuss am Essen und der Bewegung zu entwickeln. Es gibt Hilfestellungen zur dauerhaften Ernährungs- und Verhaltensumstellung. Wichtiges wird kompetent vermittelt und demonstriert. Nicht das Abnehmen steht ausschließlich im Vordergrund, sondern was jeder einzelne verändern kann um sein individuelles Ziel zu erreichen. Hierbei ist das „Lernen“ von der Gruppe sehr hilfreich. Zu weiteren, unverbindlichen Informationen z.B. Kosten/ Kostenübernahme stehen beide Therapeutinnen gerne zur Verfügung. Der Kurs beginnt am 06.02.18 Eine frühzeitige Anmeldung ist erforderlich bei, Anke Losse Dipl. Oecotrophologin (FH), Diätassistentin, Diabetesassistentin, Adipositas – Trainerin nach KgAS Tel. 05772/ 979924 oder Simone Redeker Heilpraktikerin (Psychotherapie) Tel. 05742/ 50196-49

!! Ein Info- Abend zum Kurs findet, am 23.01.18 um 19 Uhr, in den Räumlichkeiten der Grundschule am Auewald / Espelkamp statt!!

(Eine Anmeldung zum Info-Abend ist erforderlich bis zum 20.01.18)