

Abnehmen auf gesunde Art



Gruppenkurs zur Gewichtsreduktion

Sind Sie bereit, Ihre Ernährung nachhaltig zu verändern? Möchten Sie Ihr Gewicht auf gesunde Art und Weise reduzieren und Ihr neues Wohlfühlgewicht auch langfristig halten können?

Dann sind Sie genau richtig in unserem Gruppenkurs für übergewichtige Personen. Unter der Leitung einer dipl. Ernährungsberaterin HF lernen Sie, wie Sie Ihr Essverhalten schrittweise verbessern können. Ziel ist die langfristige Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Dabei sollen Genuss und Vergnügen beim Essen nicht zu kurz kommen!

In der Gruppe (6 – 10 Personen) können Sie ihre Erfahrungen und Tipps untereinander austauschen.

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Personen mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 25 kg/m², welche ihr Übergewicht nachhaltig reduzieren und stabilisieren wollen.

Schwerpunkte des Kurses

- Vermittlung der Grundlagen einer gesunden, ausgewogenen und lustvollen Ernährung zur langfristigen Gewichtsreduktion
- Kennen lernen und verbessern des eigenen Ernährungsverhaltens
- Praktische Umsetzung der Empfehlungen im Alltag
- Umgang mit Stresssituationen und schlechten Stimmungen
- Freude an der Bewegung entwickeln

Kurskosten

10 Sitzungen à 1 ½ Stunden: Fr. 310.-

Zum Teil werden die Kosten von gewissen Zusatzversicherungen der Krankenkassen vergütet.

Kursdaten 2010

Der Gruppenkurs findet zehn Mal am **Montag** von **18.00 – 19.30 Uhr** statt.

- 15. und 22. Februar
- 8. und 29. März
- 19. April
- 10. Mai
- 7. und 28. Juni
- 9. und 23. August

Information und Anmeldung

Stéphanie Hochstrasser

Ernährungsberatung

Kreisspital für das Freiamt, 5630 Muri

Tel.: 056 675 14 16

E-mail: ernaehrungsberatung@spital-muri.ch