

# 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, 10. Januar 2024 um 19.00 Uhr



Mittwochs von	17. Januar	14. Februar
von 19.00 -	24. Januar	21. Februar
20.30 Uhr	31. Januar	28. Februar
	07. Februar	13. März
		20. März



Ort: Marxheimer Stadtteiltreff, 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 09. Januar 2024**  
bei Christiane Ainetter, Tel. (06192) 9223177 oder  
[info@gewichtskoaching.net](mailto:info@gewichtskoaching.net)  
[www.gewichtskoaching.net](http://www.gewichtskoaching.net)

