

Sehr geehrte Interessenten am Kurs „Abnehmen – mit Vernunft“,

hiermit möchte ich Ihnen ein paar allgemeine Informationen zum Kursinhalt und Ablauf geben. Ein Informationsabend zu diesem Kurs wird am Dienstag, 15. März 2011 um 19:00 Uhr im Mütterzentrum Limburg stattfinden. Der Kurs wird dann ab dem folgenden Dienstag, 22. März 2011 19:00 – 20:30 Uhr im Mütterzentrum Limburg in der Hospitalstr. 10 an zehn Abenden stattfinden. In den Osterferien findet kein Kurs statt.

Der Kurs kostet 130,- € zuzüglich einer Materialpauschale, die am ersten Kursabend in bar zu zahlen sind oder bis zum ersten Kursabend nach Absprache überwiesen werden können. Am Ende des Kurses bekommen Sie eine Teilnahmebestätigung und Quittung von mir, die Sie dann bei Ihrer Krankenkasse zur anteiligen Erstattung einreichen können.

Der Kurs beruht auf dem Prinzip: „Hilfe zur Selbsthilfe“. Entsprechend werden erst die eigenen Verhaltensweisen analysiert und in den folgenden Stunden eine Verhaltensänderung in kleinen Schritten angestrebt. Zur Stabilisierung dieser Verhaltensweisen werden Entspannung, Bewegung, Gruppengespräche und Spielformen eingesetzt. Außerdem wird es um Motivation, Zufriedenheit und Alltagsprobleme gehen.

Jeder Teilnehmer setzt sich ein individuelles Ziel, sowohl für die Kalorienzufuhr, als auch für das Zielgewicht. Der Teilnehmer/ die Teilnehmerin handelt also in eigener Verantwortung. In der Gruppe können Probleme angesprochen und analysiert werden, damit jeder selbst seinen besten Weg zum Abnehmen findet. So soll durch die Gruppe ein Stärkungsgefühl und Kraft zum Durchhalten vermittelt werden.

Des Weiteren nehmen wir Ihre Lieblingsrezepte unter die Lupe und entschärfen diese kalorienmäßig, so dass die Umstellung in der Küche möglichst gering ausfällt. Es werden keine Kochbücher oder Rezepte vorgeschrieben, sondern es soll erkannt werden, wie die eigene Speisenzubereitung geändert werden sollte, damit sie ausgewogener ist. Hierzu wird es ein praktisches Einkaufstraining in einem Supermarkt geben.

Es handelt sich um eine Umstellung auf eine ausgewogene und vielseitige Mischkost, die beibehalten werden kann. Aus diesem Grund werde ich es trotz der Gewichtsreduktion nicht als Diät sondern als Ernährungsumstellung bezeichnen.

Bei Fragen können Sie sich gerne an mich wenden.

Mit freundlichen Grüßen