

Erfolgreich abnehmen



Spital Aarberg

Ernährungsberatung

Lyssstrasse 31
3270 Aarberg

032 391 82 88

erb@spitalaarberg.ch
www.spitalaarberg.ch

Gruppenkurs zur Gewichtsreduktion: Mit gesunder Ernährung und Bewegung gemeinsam ans Ziel!

Sie wissen sehr genau was Sie essen sollten, schaffen es jedoch nicht, Ihre Vorsätze einzuhalten? Haben Sie genug von den Diäten, die viel versprechen, ausser Frust aber wenig bringen? Möchten Sie Ihr Gewicht langfristig und dauerhaft durch eine gesunde, ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung reduzieren?

In unserem Gruppenkurs zur Gewichtsreduktion mit Schwerpunkt Ernährungsverhalten, Lebensstilveränderung und Bewegung, werden Sie durch eine dipl. Ernährungsberaterin und eine dipl. Physiotherapeutin unterstützt, Ihr Gewicht langsam, jedoch dauerhaft zu reduzieren.

Ausserdem haben Sie in der Gruppe die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen mit anderen Betroffenen auszutauschen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.

Ziele Ernährung und Lebensstilveränderung

- Grundlagen einer gesunden Ernährung
- Selbstbeobachtung der Ernährungsgewohnheiten
- Verhaltensmuster wie Essen aus Langeweile, Stress oder Frust erkennen und verändern
- „Low Carb“-Prinzip
- Wie kann ich mich im Alltag und in der Freizeit mehr und effizienter bewegen?
- Achtsamkeit und Essgewohnheiten

Ziele Physiotherapie

- Einfache Übungen, welche Sie zu Hause und im Alltag ausführen können, zum Stärken Ihrer Muskulatur und Fördern des Gleichgewichtssinns.
- Einführung im Fitnessraum mit der Option, ein Abonnement im Spital internen Fitness zu lösen.

Kurstag:

Dienstag

Daten:

13.03. / 27.03.2018

24.04.2018

15.05. / 29.05.2018

12.06.2018

17.07.2018

21.08.2018

11.09.2018

16.10.2018

Zeit: 18:00 – 19:15 Uhr

Kursort: Spital Aarberg

Kosten: CHF 420.-

Lektionen: 10 Lektionen à 75 Minuten

Teilnehmer: 8 – 12 Personen

Leitung: Benita Rauch
Dipl. Ernährungsberaterin FH

Physiotherapie
Spital Aarberg

Anmeldung: Mit beigelegtem
Anmeldetalon oder per Mail
bis Februar 2018

Die Teilnahme wird Ihnen schriftlich bestätigt.