

GUT ESSEN – GUT LEBEN

# IHR WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT

## GEWICHTSREDUKTIONSKURS

**WANN:** 8. April bis 10. Juni 2013 (10 Termine)  
jeweils Montag von 17:00 bis 19:00 Uhr  
**Wo:** im GIZ der SGKK

Sie haben sich vorgenommen endlich abzunehmen, halten aber nichts von einseitigen Diäten und möchten wissen, wie Sie Ihren Speiseplan umstellen können. Sie konnten bisher Ihren „inneren Schweinehund“ noch nicht so recht überlisten und Sie möchten mehr Bewegung und weniger Stress in Ihren Alltag bringen – dann sind Sie bei uns richtig!

### Sie können sich anmelden wenn:

- Ihr BMI zwischen 25 und 29 ist (Berechnung: Gewicht in kg geteilt durch Körpergröße in m x Körpergröße in m, Beispiel: 75 kg : (1,65x1,65) = 27,55 BMI).
- Sie kein Insulin spritzen, keine psychiatrische oder Schilddrüsenerkrankung haben.
- Sie keine Bewegungseinschränkung haben und leichte sportliche Betätigung ausüben können.

### Kurskosten:

Bei persönlicher Anmeldung ist eine Reservierungsgebühr von € 150,- zu entrichten (wird nach Teilnahme an allen Kursmodulen rückerstattet).

### Anmeldung:

Persönlich nach telefonischer Terminvereinbarung unter 0662/8889-8125 oder 8126

### Kursinhalte (siehe Rückseite)

**GUT ESSEN – GUT LEBEN**

# **IHR WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT**

**WANN:** 8. April bis 10. Juni 2013 (10 Treffen)  
jeweils Montag von 17:00 bis 19:00 Uhr  
**Wo:** im GIZ der SGKK

## **Gewichtsreduktionskurs**

**Kursablauf:** 50 Minuten Theorie und anschließend 50 Minuten Bewegung

### **Kursinhalte:**

1. Allgemeines Kennenlernen, Vorstellen der Kursleiter, Kursablauf, Inhalte und Organisatorisches
2. Ernährungspyramide – die Checkliste für den Tag + Bewegungseinheit
3. Zucker – Glücksbote oder Missetäter? Zuckerfallen im Überblick und süße Alternativen + Bewegungseinheit
4. Richtiges Fett macht fit – genießen ohne Reue! + Bewegungseinheit
5. Stressbewältigung und Zeitmanagement im Alltag + Bewegungseinheit
6. Einfache Anwendung von Entspannungsübungen + Bewegungseinheit
7. Brot und Beilagen – Low carb oder nur richtig auswählen? + Bewegungseinheit
8. Entspannungsübungen 2. Teil + Bewegungseinheit
9. Von Heißhunger bis Stressnahrung – was braucht mein Körper wirklich? + Bewegungseinheit
10. Abschlusstreffen

**Das Referententeam:** Mag. Karin Gmeinhard, Ernährungswissenschaftlerin SGKK  
Gabriele Scheberan, Diätologin, SGKK  
Mag. Christa Hallinger, Klinische- und Gesundheitspsychologin SGKK  
Michaela Zeibig, Bewegungstrainerin