

Ihr Weg zu uns - Anmeldung

Termine zum Kursstart finden Sie auf unserer Homepage:

www.spkar.de/praeventionskurse/

Informationen zum Programm gibt es auch auf der Homepage der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung):

www.dge.de

Dauer des Kurses

12 Kurseinheiten á 90 Minuten.

Zur Unterstützung ihrer langfristigen Gewichtsreduktion werden die Termine über einen längeren Zeitraum gestreckt.

Kursleitung

Frau Vanessa Rahman

Dipl. Oecotrophologin
qualifizierte Ernährungsberatung (VFED)

Kosten

Die Kurskosten (inkl. Kursordner) betragen 250,- €. Als zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB V ist eine anteilige Kostenerstattung Ihrer Krankenkasse nach Genehmigung möglich.

Sie finden uns im Ärztehaus am Burgweiher



Dr. med. Thomas Aupperle
Dr. med. Markus Zirbes
und Kollegen

SchwerpunktPraxis (Kardiologie, Angiologie)
SchwerpunktReha (Ambulante Rehabilitation)
Zentrum für kardiovaskuläre Prävention
Hypertoniezentrum Bundesstadt Bonn



Postadresse:
SchwerpunktPraxis
Präventionszentrum
Am Burgweiher 50-52
53123 Bonn (Duisdorf)

Kontakt:
Telefon: 02 28 – 96 21 00 - 0
Telefax: 02 28 – 96 21 00 - 33
praevention@spkar.de
www.spkar.de

ICH NEHME AB



PUNKT FÜR PUNKT KOMPETENZ

Unsere Kompetenz für Sie



Ein fester Bestandteil der Präventionsschulung ist die Gesundheitsförderung.

Das Dauerprogramm „Ich nehme ab“ unterstützt Sie beim Abnehmen und Wohlfühlen.

Weder strikte Diätpläne, noch Verhaltensvorschriften sondern Anregungen zur Umstellung ihrer Ernährungsgewohnheiten sorgen für mehr Lebensqualität. Der Genuss darf nicht zu kurz kommen.

„Mit kleinen Schritten zu mehr Lebensqualität“

In 12 Kurseinheiten nähern Sie sich einer gesundheitsorientierten Ernährungsweise und erhalten Anregungen zu regelmäßiger Bewegung.

Anleitungen zur Entspannung sorgen für innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Ich nehme ab

Das Selbsthilfeprogramm der **Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)** zum gesunden und langfristigen Abnehmen.

Das von der DGE entwickelte Kurskonzept „Ich nehme ab“ ist bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert.

Eine individuelle Ernährungsumstellung, in Kombination mit Entspannung und Bewegung im Alltag fördern eine langfristige Gewichtsreduktion. Erzielen Sie langfristig Erfolg für Ihr Körpergewicht und Ihre Gesundheit.

Gemeinsam mit anderen Teilnehmern motivieren Sie sich gegenseitig zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil.

Alleine fällt eine Umstellung alter Gewohnheiten häufig schwer.

**Wir unterstützen Sie gerne.
Melden Sie sich bei uns an.**