

DIE KURSLEITER:

Aquagymnastik und Energy Dance®

Susann Ortmüller

- » Aquatrainerin mit C-Lizenz
- » Trainerin Energy Dance®

Ernährungsumstellung

Ulrike Hamel

- » Dipl. Oecotrophologin
- » Zertifizierte Ernährungsberaterin

Nordic Walking

Cindy Schmidt, Christiane Bischoff

- » Physiotherapeutin
- » Nordic Walking Instructor/Therapeut



Hessische
BERGLANDKLINIK
Bad Endbach



KURSBEGINN:

Wir starten ca. 3 x im Jahr mit einem neuen Kurs. Bitte erfragen Sie den nächsten Termin! Meist bieten wir kurz vorher im „Café Dennoch“ in der Hessischen Berglandklinik, wo auch der Ernährungskurs stattfindet, ein Vortreffen / Infoabend an, bei dem das Konzept erläutert und Fragen besprochen werden. Herzlich willkommen! Sollten Sie einen Kursbeginn gerade verpasst haben, dann freuen Sie sich auf den nächsten! Lassen Sie sich einfach in die Interessentenliste aufnehmen, wir benachrichtigen Sie dann rechtzeitig.

Auskunft und Anmeldung:

Hessische Berglandklinik Koller GmbH

Landstraße 4 · 35080 Bad Endbach

Telefon: 027 76 / 803-105 · www.fuermeinwohl.de

E-Mail: verwaltung@berglandklinik.de

sowie bei Ulrike Hamel

Telefon: 06462 / 2246 · E-Mail: u.h.oectroph@web.de

»ICH nehme ab!«

**Mit gesunder Ernährung
und Bewegung zum
Wohlfühlgewicht**



»ICH nehme ab!«

Sie möchten einen schlankeren Lebensstil jetzt wirklich in die Tat umsetzen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. »ICH nehme ab« ist keine Diät, sondern ein Komplettpaket zur langfristig erfolgreichen Gewichtsreduktion. Dieses verbindet einfühlsam begleitete Ernährungsumstellung mit aktivierender Bewegung, die noch dazu richtig Spaß macht.

ERNÄHRUNG:

Lebensfreude und Genießen!

Unser Ziel ist ein dauerhaft schlank erhaltender Ernährungsstil. Mit dem 10-wöchigen Schritt-für-Schritt-Programm zur Ernährungsumstellung geht es leicht und der Austausch in der Gruppe hilft, den eigenen Weg zu finden. »ICH nehme ab« wurde entwickelt von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), ist wissenschaftlich fundiert und sehr gut in die Praxis umsetzbar.

Wir lernen und üben außerdem, positiv mit dem eigenen Unterbewussten zu arbeiten. Denn um Gewohnheiten wirklich zu verändern, brauchen wir eben nicht nur Sachwissen. Hier liegt eine besondere Stärke von »ICH nehme ab!«. Mehr dazu im Kurs.

»ICH nehme ab!« wird von fast allen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme unterstützt.

BEWEGUNG:

Neben einer ausgewogenen Ernährung ist die Bewegung ein wichtiger Faktor, um dauerhaft abzunehmen und schlank zu bleiben. Sportliche Aktivitäten erhöhen den Energieverbrauch und zusätzlich wird durch den vermehrten Muskelaufbau das Gewebe gestrafft.

Ideal sind gelenkschonende Sportarten wie z. B.:

Nordic Walking

- das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion

Energy Dance®

- ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport. Sie kommen raus aus dem Kopf und rein in den Körper

Aquagymnastik

- verbindet die gesundheitlichen Wirkungen des Wassers mit der gezielten Bewegungsschulung einer Gymnastik

Wir bieten Ihnen individuelle Zusammenstellung der Bewegungskurse an.

Die Intensität der Bewegungen kann jeder selbst bestimmen, so dass bei diesen Sportarten jeder, auch der Untrainierte, mitmachen kann. Für einen sicht- und spürbaren Erfolg sollten Sie mindestens einmal in der Woche an einer dieser sportlichen Aktivitäten teilnehmen!