

Gewichtsmanagementkurs

– Erfolgreich abnehmen!*

Du möchtest abnehmen, weißt aber nicht so recht wie?

Du hast keine Lust mehr auf Heißhungerattacken und Frustessen?

Dann bist Du hier genau richtig!

Dieser Kurs ist keine Diät, sondern unterstützt Dich dabei, gesund und vor allem mit Spaß und Genuss abzunehmen. Du erfährst, wie Du dauerhaft Dein Gewicht reduzierst und den Fettabbau beschleunigen kannst. Gleichzeitig soll die Muskulatur erhalten bzw. aufgebaut werden.

Der ESG-Gewichtsmanagementkurs ist ein achtwöchiger Präventionskurs, der von allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80 % bezuschusst wird.

Zusammen mit den anderen Kursteilnehmer*innen wird es Dir leichter fallen abzunehmen. Profitiere von der Motivation und dem Erfahrungsaustausch und freue Dich auf viele praxisnahe Tipps und Empfehlungen, die dabei helfen, alte Verhaltensmuster abzulegen und mehr Leichtigkeit zu spüren.

Zudem erhältst Du ausführliche Kursunterlagen sowie Rezepte, welche die Umsetzung erleichtern.

Individuelle Ernährungsberatung

Du möchtest sich in einem Einzelgespräch zu einem Ernährungsthema beraten lassen?

Im Rahmen einer individuellen Ernährungsberatung wirst Du dabei unterstützt eine gesundheitsfördernde Ernährung zu finden, welche auf Deine persönlichen Bedürfnisse und Lebensumstände ausgerichtet ist. Die Erhaltung der Gesundheit, sowie die nachhaltige Verbesserung der Ernährungsweise stehen dabei im Vordergrund. Du bekommst Wissen und Strategien mit an die Hand, mit denen Du Deine

Ernährung unbeschwert und selbstständig managen, Dein Wohlbefinden steigern und das Essen genießen kannst.

* Kurs des ESG - Institut für Ernährung, Sport & Gesundheitsmanagement

Der Kurs dauert 8 Einheiten a 90 Minuten. Jeden Mittwoch vom 07. September bis 26. Oktober 2022 jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr und findet im SGZ statt.

Die Kursgebühr beträgt 190,00 € p.P (zzgl. 30 € Kursunterlagen)

Kursleiterin ist Jana Schüssler
www.janaschuessler.de

Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 15 Personen.

Unser Tipp: informiere Dich bei Deiner Krankenkasse. Dieser Präventionskurs wird mit bis zu 80 % auf die Kursgebühr unterstützt...!!

Anmeldung unter www.tusem.de/SGZ, geschaeftsstelle@tusem.de oder direkt in der Geschäftsstelle. 0201-714532



Jana Schüssler