

Anmeldung, Informationen und Hilfe bei der Beantragung der Kostenübernahme durch uns.



Wilhelm-Schussen-Str. 40  
88427 Bad Schussenried  
Tel: 07583 94050

[bloemers@schwabenpraxis.de](mailto:bloemers@schwabenpraxis.de)

Zuständigkeit Ernährungsberatung:  
Rebecca Bloemers  
Diätassistentin, Ernährungsberaterin (DGE)

**Vielen Dank für Ihr Interesse am Programm:  
„ICH nehme ab“**

**Wir würden uns sehr freuen Sie in unserem Kurs begrüßen zu dürfen.**

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. entwickelt. „Öko-Test“ hat „Ich nehme ab“ mit der Note „sehr gut“ ausgezeichnet. Das Ziel des zertifizierten „Ich nehme ab“ - Programms ist die schrittweise Umstellung des Ernährungsverhaltens und der bewusster Umgang mit den eigenen Lebens- und Essgewohnheiten. Das Programm baut auf langjährigen praktischen Erfahrungen auf und verbindet Ernährungsumstellung mit Bewegung und Entspannung. Kursgebühr 239 Euro

1. Schritt: Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen
2. Schritt: Sich beim Essen und Trinken beobachten
3. Schritt: Viel trinken und sich mehr bewegen
4. Schritt: Bewegung und Sport
5. Schritt: Auf der Suche nach dem Fett
6. Schritt: Schlank und satt mit Getreideerzeugnisse, Obst und Gemüse
7. Schritt: Dickmachende Gewohnheiten entdecken
8. Schritt: Entspannen statt Essen bei Langeweile, Kummer und Stress
9. Schritt: Mit Krisen richtig umgehen
10. Schritt: Ich sage nie mehr nie!
11. Schritt: Ich lerne positiv zu denken
12. Schritt: Sich Gutes tun
13. Schritt: Ziel erreicht – was nun?

**Kurs-Termine:**

Tennisheim in Bad Schussenried  
Friedrich-Jahn-Str. 2  
Immer Dienstags von 18.00-19.30 Uhr.  
Die Termine sind:  
10.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11.,  
21.11., 12.12., 19.12., 09.01., 16.01.,  
23.01., 30.01., 06.02.

Teilnahme-Voraussetzung: Übergewicht  
(BMI ab 25).

Bei Interesse bitten wir um verbindliche Anmeldung. Bitte beachten Sie, dass manche Krankenkassen für eine finanz. Unterstützung eine regelmäßige Teilnahme voraussetzen (max. 2-3 Fehltermine). Um für Sie einen Platz zu reservieren benötigen wir eine verbindliche Anmeldung:

**Ich melde mich verbindlich zum Kurs an und bin mit untenstehenden Bedingungen einverstanden:**

**Name:**

**Unterschrift:**

**Ort, Datum:**

Die Teilnahmegebühr ist bis spätestens 5 Tage vor dem letzten Kursabend zu überweisen. Eine Teilnahmebescheinigung wird nur bei vollständiger Überweisung der Kursgebühr ausgegeben. Bei 3 oder mehr Fehlterminen wird die Anzahl der Fehltermine auf der Bescheinigung notiert. Storno-Gebühr: Bis 7 Tage vor Kurs gebührenfrei, 0-6 Tage vor Kursbeginn 30 Euro Bearbeitungsgebühr, bei Kursabbruch verlangen wir pro absolvierter Kurseinheit 30 Euro (max. 239 Euro).