

An meine Krankenkasse:



Wilhelm-Schussen-Str. 40
88427 Bad Schussenried
Tel: 07583 94050
info@schwabenpraxis.de

Zuständigkeit Ernährungsberatung:
Rebecca Bloemers
Diätassistentin, Ernährungsberaterin (DGE)

Sehr geehrte Damen und Herren,

Datum: 2017

Ihr(e) Versicherte(r)
Name:
Vorname:
Adresse:
Geb-Datum:
ggfs. Versichertennummer:

hat Interesse an unserem Präventionskurs "Ich nehme ab" teilzunehmen.
Die Kurs erfolgt als abendlicher Gruppenkurs zu jeweils 90 min an 13 Terminen. Kursleiterin ist die Ernährungsberaterin (DGE) R. Bloemers.

Die Kursgebühr beträgt 239 Euro.

Ihr(e) Versicherte(r) hat definitionsgemäß Übergewicht (Größe: Gewicht:)

Wir bitten für Ihre(n) Versicherte(n) um eine Kostenübernahme, bitte teilen Sie ihr/ihm mit, in welchem Umfang Sie diese von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelte und zertifizierte Präventions-Maßnahme unterstützen.

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 17.00-18.30 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).