



NATÜRLICH ABNEHMEN

Ernährungs- & Bewegungsprogramm
für übergewichtige Erwachsene

Weitere Informationen zum Gruppen-
programm bzw. Terminvereinbarung
für ein kostenloses Erstgespräch:

Martina Santer, BSc
Diaetologin des **avomed**
Tel. 0512 58 60 63 -15
m.santer@avomed.at · www.avomed.at



Tiroler Gebietskrankenkasse
TGKK
» Die Gesundheitskasse «



NATÜRLICH ABNEHMEN



avc 1229 © comdesign.net · Bilder: Fotolia.com - © foto, © Karin & Uwe Anns, © emmi, © Liddy Handstaier

Für den Inhalt verantwortlich:

avomed -
Arbeitskreis für Vorsorgemedizin
und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6/4 · 6020 Innsbruck
Tel. 0512 58 60 63 · Fax 0512 58 30 23
avomed@avomed.at · www.avomed.at



Ernährungs- & Bewegungsprogramm
für übergewichtige Erwachsene



NATÜRLICH ABNEHMEN

Sie haben den guten Vorsatz etwas für Ihre Gesundheit zu tun und ein paar Kilos abzunehmen? Der **avomed** bietet in Innsbruck ein zehnwöchiges Ernährungs- und Bewegungsprogramm an.

DAS ANGEBOT RICHTET SICH AN ALLE FRAUEN UND MÄNNER AB 18 JAHREN.

- ☑ Das Erlernen von Methoden mit Hungergefühl umzugehen,
- ☑ das Suchen von Ursachen für „ungesundes Essverhalten“,
- ☑ die Freude am neu gewonnenen Umgang mit Nahrung,
- ☑ sowie abwechslungsreiche Bewegungseinheiten z.B. Nordic Walking (keine konditionellen Voraussetzungen erforderlich),

sind nur einige Schwerpunkte dieses Gruppenprogramms.

WIE LÄUFT DER KURS AB?

- ☑ 10 Wochen Intensivteil (Ernährung und Bewegung) inkl. BIA-Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse – Messung der Körperzusammensetzung)

- ☑ daran anschließend Nachbetreuungstreffen (2 Jahre lang 1x pro Quartal)

Einerseits wird viel Information im Rahmen einer „kleinen Ernährungslehre“ mit Kochrezepten und vielen praktischen Tipps vermittelt, andererseits sollen die TeilnehmerInnen durch Selbstbeobachtung und Gespräche in der Gruppe über die Rolle des Essens, ihren individuellen Ernährungsweg finden. Der Kurs wurde nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Übergewichtigenbetreuung aufgebaut.



ERNÄHRUNGS
programme

WIEVIEL KOSTET DER KURS?

Die Kursgebühr beträgt inkl. aller Unterlagen, der Nachbetreuung und der BIA-Messungen € 240,-

WER FÜHRT DEN KURS DURCH?

Der Ernährungsteil wird von einer Diätologin mit Ausbildung zur Gruppenmoderation durchgeführt, den Bewegungsteil bestreitet eine Sportwissenschaftlerin.

