

## ABNEHMPROGRAMM für Erwachsene über 12 WOCHEN

### “Tausche Körpergewicht gegen Wohlbefinden”

### Gut begleitet zum Wohlfühlgewicht

Wenn sich der persönliche Schweinehund alleine nicht bezwingen lässt, dann ist eine professionelle Begleitung über einen längeren Zeitraum sehr hilfreich. Ein interdisziplinäres Team aus Diätologie, Sportwissenschaft, Psychologie und Pädagogik begleitet auf dem Weg zum persönlichen Wohlfühlgewicht. Im Zentrum der Bestrebungen steht dabei, sich Gewohnheiten und Strategien anzueignen, welche zu einem dauerhaften Erfolg beitragen.

#### Angebotsumfang:

12 Termine mit einer Dauer von jeweils 2 Stunden bestehend aus einer praktischen Bewegungseinheit zuzüglich eines weiteren Fachgebietes:

- 12 x praktische Bewegungseinheiten [inkl. 1 x erweitert mit theoretischem Hintergrundwissen]
- 6 x Ernährungseinheiten [inkl. 1 x Bioelektrische Impedanzanalyse = BIA-Messung]
- 4 x psychologische Arbeit an Verhaltensmustern
- 1 x Kindheitserfahrungen und Essverhalten

⇒ Weitere BIA-Messungen auf Anfrage möglich.

**Dauer:** 12 Wochen

Min. Teilnehmerzahl: 8 Teilnehmer

Max. Teilnehmerzahl: 12 Teilnehmer

**Starttermin 1:** 04.03. 2020 | 9:30-11:30 Uhr

**Starttermin 2:** 10.03.2020 | 18:00-20:00 Uhr

#### Räumlichkeiten:

Turnsaal Don Bosco Heim

Seminarraum Don Bosco Heim

#### Termine:

##### Kurs 1

4. 11. 18. 25. März

1. 15. 22. 29. April

6. 13. 20. 27. Mai

##### 2. Kurs

10. 17. 24. 31. März

14. 21. 28. April

5. 12. 19. 26. Mai

2. Juni

**Investition für Ihr Wohlbefinden:** € 395,-

**Anmeldeschluss 31. Jänner 2020**

Anmeldung unter Hotel Kolping, Michelle Reisenberger, office@kolpinglinz.at bzw. 0664/2458524 oder 0732/661885-250

