Turnverein 1848 Villingen/Schw. e.V.

Informationsabend
5.3.2020, 19Uhr30
Hubenloch-Sportanlage und Vereinsheim, Kalkofenstraße 78050 Villingen
17.9.2020, 19Uhr30

„Abnehmen und sich wohlfühlen“

Ernährungs- und Bewegungskurs

Ziele:

- Schrittweise Gewichtsreduktion
- Besseres Körpergefühl
- Langfristige Veränderung des Ernährungsverhaltens
  - Bewusste Ernährung und Lebensmittelauswahl
  - Genuss erlauben
  - Keine Verwendung von Kalorientabellen
  - Frage nach dem: warum isst man was, wie?
- Langfristige Veränderung des Bewegungsverhaltens

Inhalte:

- 10-12-Wochen-Kurs
- Kombination von Ernährungsberatung und gezieltem Ausdauertraining

Ernährung: (Mittwoch/Donnerstag 18.45 – 20.15 Uhr)

- Zertifiziertes Präventionsprogramm gegen Übergewicht („Ich nehme ab“, DGE)
- Kleine Gruppen max. 15 Teilnehmer
- Berücksichtigung individueller Bedürfnisse
- 9 x Gruppensitzung
- 1 x gemeinsamer Kochabend

Training: (Mittwoch/Donnerstag 20.30 – 21.30 Uhr)

- Nordic-Walking Lauftreff

Leitung:

- Silke Heizmann (Dipl. Oecotrophologin)
  Bereich: Ernährung
- Sven Kieninger (Sportwissenschaftler M.A.)
  Bereich: Nordic Walking Lauftreff

Preis: 209.- €
179.- € (für TV Mitglieder)

Die Krankenkassen erstatten bis zu 90% der Kursgebühren

Information und Anmeldung:

TV Villingen	Tel. 07721/26408	Mail: s.kieninger@tv-villingen.de
S. Heizmann	Tel. 0741/3485695	Mail: praxis@silke-heizmann.de

Kurszeitraum: **11. März bis 28.Mai 2020 bzw. 24.September bis 26.11.2020.**
Wo: Hubenloch-Sportanlage und Vereinsheim, Kalkofenstr, 78050 Villingen (Nähe Hallenbad)