

Adipositaszentrum am Marienkrankenhaus
Marburger Str. 85
34127 Kassel
Tel. 0561 8073 1305



Kursprogramm der DGE(Deutschen Gesellschaft für Ernährung):

ICH nehme ab

ein Dauerprogramm zum Abnehmen und Wohlfühlen,
geeignet für Menschen mit einem BMI zwischen 25 und 35kg/m²



Start: 01.09. 2014

Zeit: Montag 18:00 Uhr

Ort: Marienkrankenhaus Kassel, Seminarbereich, Marburger Str. 85, 34127 Kassel

Kosten: 190,00 Euro (bitte erfragen Sie bei Ihrer Kasse die Kostenbeteiligung), der Kurs ist zertifiziert bei der zentralen Prüfstelle für Prävention.

10 Kursabende, ein Nachwiegetermin,
inklusive Kursmappe mit Selbsthilfeprogramm und vielen weiteren Materialien.
Wir werden in intensiven Gesprächen und regem Austausch die bei Gewichtsabnahme wichtigen Fakten besprechen, die modernsten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft und Medizin einbeziehen und für jeden Kursteilnehmer das persönliche Risikoprofil ermitteln und ein machbares und sinnvolles Zielgewicht definieren.
Dabei soll die Freude am Essen nicht verloren gehen!

Unser Motto wird sein: **Gesund genießen!**

Kursleiterin: Hanna Dörr-Heiß

Diplom Oecotrophologin(Ernährungswissenschaftlerin), Quetheb zertifiziert für Beratung und Therapie, Ernährungsberaterin im Adipositaszentrum Nordhessen, Weiterbildung Ernährungsmedizin.

Anmeldung unter: 0561 80731305 o. 0172 9757638

h.doerr-heiss@marienkrankenhaus-kassel.de oder hannadh@gmx.de

Wissenschaftlich wurde das Programm begleitet von Prof. Dr. Hans Hauner, Diabetes-Forschungsinstitut, Universität Düsseldorf, Prof. Dr. Volker Pudel, Ernährungspsychologische Forschungsstelle, Universität Göttingen, Prof. Gerhard Scholz vom Universitätsklinikum Leipzig und Dr. Lars Brechtel, Institut für Sportwissenschaft der Humboldt-Universität Berlin. Die Evaluation fand am ETZ - M. Scholz Leipzig statt.