

NETZWERK

Abnehmen fängt im Kopf an

Das Projekt "Abnehmen fängt im Kopf an" richtet sich an übergewichtige Frauen im Raum Trier mit einem BMI von > 30. Durch ein gezieltes Bewegungs- und Ernährungsprogramm lernen die Teilnehmerinnen, wie sich eine gesunde Lebensweise umsetzen und damit dauerhaft Gewicht verlieren lässt. Kernpunkt des Projekts sind ein Stressbewältigungstraining und Gruppengespräche. Darin gehen die Teilnehmerinnen den eigentlichen Ursachen ihres Übergewichts auf den Grund. Die Philosophie des Programms gründet auf "Ganzheitlichkeit". So besteht der Kurs aus den Inhalten Sport, Ernährungsberatung und psychologische Betreuung, die zwingend zusammengehören.

Zielsetzung

Das Projekt "Abnehmen fängt im Kopf an" richtet sich an übergewichtige Frauen im Raum Trier mit einem BMI von > 30. Durch ein gezieltes Bewegungs- und Ernährungsprogramm lernen die Teilnehmerinnen, wie sich eine gesunde Lebensweise umsetzen und damit dauerhaft Gewicht verlieren lässt. Kernpunkt des Projekts sind ein Stressbewältigungstraining und Gruppengespräche. Darin gehen die Teilnehmerinnen den eigentlichen Ursachen ihres Übergewichts auf den Grund. Die Philosophie des Programms basiert auf "Ganzheitlichkeit". So besteht der Kurs aus den Inhalten Sport, Ernährungsberatung und psychologische Betreuung, die zwingend zusammengehören.

Umsetzung

Während der Ernährungsberatung werden die Teilnehmerinnen von einer Ernährungsberaterin nicht nur über gesunde Lebensmittel geschult, vielmehr wird ein gesundes Ess- und Ernährungsverhalten eingeübt. Dazu gehören auch gemeinsame Kochabende, um die Zubereitung frischer, gesunder Speisen zu schulen. Der Sport, unter Leitung einer Sportlehrerin, beinhaltet ein moderates, pulsgesteuertes Ausdauertraining im Freien. Die psychologische Betreuung durch eine Psychotherapeutin zielt auf eine Verbesserung der Einstellung zur

Gesundheitspark Trier
Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier e.V.



Bild: Verein für
Herzsport und
Bewegungstherapie
Trier e.V.

KONTAKT

Verein für Herzsport
und
Bewegungstherapie
Trier e.V.
Gesundheitspark
Trier
Engelstraße 31
54292 Trier

Ansprechpartner
Holger Jungandreas
Telefon:
0651-4629864
E-
Mail: holger@gesundheitspark-trier.de

LINKS

**www.gesundheitsp
ark-trier.de**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/abnehmen-faengt-im-kopf-an/>