



**Gesunde
Gemeinde**



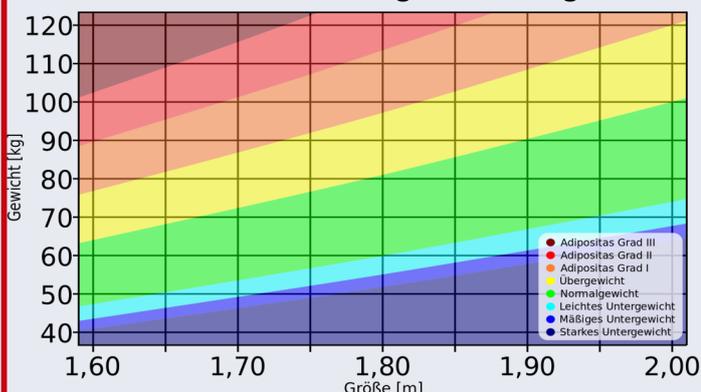
www.gesundes-oberoesterreich.at

Leichter leben - Abnehmen in der Fastenzeit

Die Gesunden Gemeinden Puppung & Hinzenbach bieten in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse und der VHS OÖ ein Gewichtsreduktionsprogramm für Erwachsene an.

In Gruppen mit max. 16 Teilnehmer/innen werden Sie von einer Ernährungsfachkraft dabei unterstützt, Ihre Ernährung umzustellen. Parallel dazu lernen Sie von einer ausgebildeten Bewegungstrainerin, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und wie viel Spaß leichtes Ausdauertraining in der Gruppe macht.

- **Für Erwachsene mit BMI von 25 – 29,9**
Sie finden Ihre Daten im gelben Bereich? Dann sind Sie für diesen Kurs genau richtig!



5 Ernährungsmodule zu folgenden Themen:

- Start und Bewegung
Allgemeine Informationen, Vortrag „Abwechslungsreich Essen und Trinken ohne Verzicht“,...
- Essen
Die Lebensmittelampel, die Mahlzeithäufigkeit (was wieviel essen), die Rolle der Bewegung,...
- Fett
Auf der Suche nach den versteckten Fetten
Brennpunkt: Fastfood
- Zucker
Süßigkeiten und Knabberereien, Getränke, ...
Praxistipps für Alternativen
- Einkauf & Co
Tipps und Tricks zum Lebensmitteleinkauf und zur Speisenzubereitung

• 3 Bewegungstermine mit Nordic Walking

Am 27.3., 17.04. und 15.05. finden die Bewegungseinheiten statt. Bitte zu diesen Terminen Nordic Walking Stöcke mitbringen.

Es besteht die Möglichkeit, sich Stöcke von der Gesunden Gemeinde Puppung auszuborgen - bitte um Rücksprache!



Termine 13. März, 20. März, 27. März, 3. April, 17. April, 24. April, 8. Mai, 15. Mai

Uhrzeit 17:30 Uhr

Ort Gemeindeamt Puppung

Kosten € 20,00 Selbstbehalt
bei Rezeptgebührenbefreiung ist der Kurs kostenlos

Referenten Mag. Beate Artes, Diätologin
Marion Fischer, Bewegungstrainerin

Anmeldung bei der Österreichischen Gesundheitskasse, Fr. Engleder unter
Tel: 05 0766-14103530 oder
05 766-14103524
abnehmprogramm@oegk.at

 **Österreichische
Gesundheitskasse**

 **VOLKSHOCHSCHULE
OBERÖSTERREICH**
GEMEINNÜTZIGE BILDUNGS-GMBH DER ARBEITERKAMMER OÖ