

**Gesundheitskurs im Handlungsfeld Ernährung vom 23.02.24 bis 19.04.24:**

**ESG-Gewichtsmanagement-erfolgreich abnehmen**

Kurs ID: KU-ER-Z224SX

Mit dem "ESG-Gewichtsmanagement-erfolgreich abnehmen" können Sie ohne JoJo-Effekt und Kalorienterror überflüssigen Pfunde verlieren und das Wohlfühlgewicht besser halten. Mit praktischen Übungen machen wir Ihnen Lust auf eine gesunde Ernährung. Ziel ist eine Veränderung des Ess- und Bewegungsverhaltens, der Abbau von Körperfett und ein genussvoller Umgang mit Essen.

**Organisatorisches:**

Die Kursreihe umfasst 8 Einheiten á 90 Minuten und findet freitags um 17.00 Uhr an folgenden Terminen statt:

23.02.24; 01.03.24; 08.03.24; 15.03.24;

22.03.24; 05.04.24; 12.04.24; 19.04.24.

Wir treffen uns im Seminarraum in der 1. Etage des Gebäudes Am Mühlenteich 7 in 33106 Paderborn-Elsen.

Die Teilnahmegebühr beträgt 160,00 Euro und beinhaltet alle Unterlagen.

**Gut zu wissen:**

Die Kursgebühren für Gesundheitskurse werden unter verschiedenen Voraussetzungen ganz oder teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. Die Basis hierfür bildet eine gültige Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Diese kann über die jeweilige Kurs ID (s.o.) abgefragt werden. Die gesetzliche Grundlage für erstattungsfähige Angebote ist der § 20 SGB V, der durch den Leitfaden Prävention umgesetzt wird.

**Anbieter und Anmeldung:**

Beratung Kathrin Fenzl, Am Mühlenteich 7, 33106 Paderborn

Email: [kathrin-fenzl@web.de](mailto:kathrin-fenzl@web.de); Mobil: 01727245554

---

Zielgruppe: Personen mit einem BMI  $\geq 25$  bis  $< 30$  (BMI  $\geq 30$  bis  $< 35$  nach ärztlicher Rücksprache) ohne behandlungsbedürftige Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychische (Ess-) Störungen.

---

## Verbindliche Anmeldung zum Gesundheitskurs

Kurs-ID: \_\_\_\_\_

Kursname: \_\_\_\_\_

Starttermin/Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Nachname, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer: \_\_\_\_\_

Plz. Ort: \_\_\_\_\_

Email-Adresse: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Ich stimme den Bedingungen zum Datenschutz und Haftungsausschluss zu.

---

Ort, Datum

Unterschrift