

*Leichter gesund werden und gesund bleiben.
Gut essen im Job und unterwegs.
Gewicht verlieren und sich gesund ernähren.*

Das ist das Motto unserer Präventionskurse in Hamburg und Umgebung. Präventionskurse finden zu mehreren Terminen statt und ermöglichen eine intensive und kontinuierliche Auseinandersetzung mit den Themen rund um die alltägliche Ernährung und das Essen als seelisches Moment.

Wir bieten Ihnen folgende Kurse, die bei den Krankenkassen anerkannt, zertifiziert und somit für jedes Bonusprogramm interessant sind.

INA – ICH nehme ab

Ein Dauerprogramm zum Abnehmen und Wohlfühlen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Ziel Um dem Diätwahn und dem allseits bekannten Jojo-Effekt etwas entgegen zu setzen, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bereits vor über zehn Jahren das Konzept zu „INA – Ich nehme ab“ entwickelt und stetig modernisiert.

Der Kurs setzt auf kleine Schritte, die das Essverhalten nach und nach ändern, Bewegung und Entspannung verschaffen. Damit wird nicht nur eine dauerhafte Gewichtsabnahme in Gang gesetzt, sondern die allgemeine Vitalität gesteigert. Gerade, wenn man ständig denkt, dass der eigene, überflüssige Speck durch zu viel Stress im Alltag bedingt ist, bietet INA nachhaltige Veränderungsmöglichkeiten. Und das nicht nur zur Freude der Waage. Schließlich sind Pausen auch für den Kopf erholsam.

Zielgruppe

Erwachsene Teilnehmer/innen ab einem BMI von 25.

Umfang Ein Programm in 12 Einheiten á 60 Minuten

1. Gewicht beurteilen und Ziele bestimmen
2. Sich beim Essen und Trinken beobachten
3. Viel Trinken und sich mehr bewegen
4. Auf der Suche nach dem Fett
5. Schlank und satt mit Getreideerzeugnissen, Gemüse und Obst
6. Dickmachende Gewohnheiten entdecken
7. Entspannen statt Essen bei Langeweile, Kummer und Stress
8. Mit Krisen richtig umgehen
9. Ich sage nie mehr nie!
10. Ich lerne positiv zu denken
11. Sich gutes tun
12. Ziel erreicht – was nun?

JobFood - genussvoll und leistungsstark durch den Arbeitsalltag

Ziel Die Berufstätigen lernen, warum gesunde Ernährung am Arbeitsplatz so wichtig ist und der Kurs zeigt ihnen, wie sie ihr Essverhalten optimieren können.

Im Kurs finden die Teilnehmer ihren persönlichen Ess-Alltag und können diesen bewusster gestalten.

Umfang JobFood original: 12 Termine oder **JobFood Komfort:** 8 Termine á 60 Minuten, findet einmal wöchentlich statt.

Schicht im Schacht – Essen bei Schichtarbeit

Schichtarbeit stellt eine große Herausforderung für den Körper dar. Der Kurs möchte Schichtarbeiter unterstützen und motivieren, trotz Schichtarbeit gesund und ausgewogen zu essen.

Ziel Die Teilnehmer finden ihren persönlichen Ess-Alltag, der die Anforderungen, die die Schichtarbeit an den Körper stellt, optimal versorgt.

Der Kurs stärkt Handlungskompetenz der Beschäftigten zu einer eigenverantwortlichen Umstellung auf eine individuell bedarfsgerechte Ernährung.

Umfang Der Kompaktkurs läuft über 2 x 180 Minuten. Eingeschlossen ist eine kleine Praxiseinheit.

On the road - Essen im Außendienst (Kompaktangebot)

Den ganzen Tag unterwegs, ein Termin jagt den nächsten. Zeit für Pausen und in Ruhe zu essen und zu trinken, gibt es kaum. Außendienstler kämpfen oft mit diesem Problem.

Ziel Die Teilnehmer werden motiviert, eine bedarfsgerechte und gesundheitsfördernde Lebensweise unter Berücksichtigung der flexiblen Verhaltenskontrolle im Alltag für sich umzusetzen.

Der Kurs vermittelt Wissen zum Thema Fast Food und zur Beurteilung von Speisekarten und Außer-Haus-Verpflegung.

Umfang Der Kompaktkurs läuft über 2 x 180 Minuten. Eingeschlossen ist eine kleine Praxiseinheit.

Gesund und Fit[©]

Ziel In diesem Kurs erhalten Teilnehmer mit unterschiedlichen geistigen und körperlichen Behinderungen die Möglichkeit, gesunde, alltägliche Ernährung zu erleben.

Der Kurs In leichter Sprache erfahren Sie, welche Lebensmittel und Getränke gut für den Körper sind. Wir zeigen Wege, wie Sie das Gewicht langsam aber anhaltend verringern können.

Praktische Übungen fördern die Selbstständigkeit im alltäglichen Handeln!
Das wöchentliche Treffen motiviert und hilft beim Dranbleiben!

Umfang Gesund und Fit ist als wöchentlicher Kurs über 8 Wochen buchbar oder als Kompaktangebot für ein Wochenende oder an zwei Folgetagen.

