



Ein Weg von 1000 Meilen  
beginnt mit dem ersten  
Schritt.

Und jeder Schritt in die  
richtige Richtung ist ein  
Gewinn für SIE!

### Weitere Informationen

Dr Marc Keipes  
36, rue Ste Zithe  
L-2763 Luxembourg

Sekretariat  
Tel.: 49 776-6363  
Fax.: 49 776-4949  
Email: [pia.michels@zitha.lu](mailto:pia.michels@zitha.lu)  
[www.zitha.lu](http://www.zitha.lu)

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ  
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





## Vorbeugen durch ein gesünderes Leben

Die sogenannten "Zivilisationskrankheiten" nehmen immer mehr zu. Wir essen falsch, zuviel und bewegen uns nicht genug. Wenn Sie auch zu diesen Schlussfolgerungen kommen und etwas dagegen tun wollen aber nicht genau wissen wie, können wir Ihnen helfen.

### Ziele

Unser multidisziplinäres Team begleitet Sie um 7% Körpergewicht zu verlieren und 700 Kcal pro Woche mehr an körperlicher Tätigkeit zu verbrauchen (5x 30 Minuten Bewegung). Dieser Kurs wird Ihnen helfen die neuen guten Gewohnheiten zu festigen und diese auch noch nach dem Kurs in Ihren Alltag einzufügen.

### Für

Frauen und Männer

mit einem Body Mass Index (BMI) über 30 kg/m<sup>2</sup>

Beispiel: 80 kg, 1,8 m  $BMI = 80 / 1,8 / 1,8 = 24,69 \text{ kg/m}^2$



## Programm, Didaktik & Methodik

1. Kurs : Allgemeines und Spezifisches zu Gewichtsproblemen und deren Folgekrankheiten wie: Diabetes, Bluthochdruck  
Praktische Anleitung Bewegung und Sport
2. Kurs: Ernährungspyramide und Beratung zur Gewichtsreduktion  
Bewegung und Sport
3. Kurs: Gesundes Kochen in unserer Vorführküche  
Bewegung und Sport
4. Kurs: Wissenswerte über Lifestyle mit Bewegung und Sport
5. Kurs: Dosiertes Gesundheitstraining  
Bewegung und Sport
6. Kurs: Fazit und Motivationsvorschläge für eine gesunde Zukunft  
Bewegung und Sport

Für die praktischen Übungen, bitten wir Sie Sportkleidung mitzubringen.



## Termine und Zeitumfang

6 zusammenhängende Seminare à 120 Minuten  
Dienstags, von 16:30 bis 18:30 Uhr ausser Schulferien

### Sprache

Luxemburgisch

### Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.

Tel.: 49 776-6363

Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

### Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock  
36, rue Ste Zithe  
L-2763 Luxembourg

### Preis

195€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet