



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
www.zitha.lu

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





Diabetes Vorbeugeprogramm

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/m²
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