

**Pro Kurs je 10 Treffen á ca. 90 Minuten**

**Kursgebühr:** 180 Euro  
zzgl. 35 Euro für den Ordner zum  
Trainingsprogramm (im Kurs erhältlich)  
Eine anteilige Kostenübernahme durch  
die Krankenkasse ist u. U. möglich

**Anmeldung:** telefonisch oder per E-Mail  
(Kontaktdaten umseitig),  
die Anmeldung ist nach Überweisung  
der Kursgebühr verbindlich  
(Vorauskasse; keine Erstattung bei  
Rücktritt)

**Leitung:** Annette Bayha  
Leitende Diätassistentin  
DLZ Gastro & Service  
a.bayha@vkla.de

**I C H**  
nehme ab



## PROGRAMM ZUR GEWICHTS- REDUKTION

**KURSTERMINE  
FRÜHJAHR 2014**

# ICH nehme ab



## DGE-Programm zur Gewichtsreduktion

„ICH nehme ab“ ist keine Diät, sondern eine Anleitung, wie Sie Ihr Gewicht mit Hilfe einer vollwertigen Ernährung langfristig verringern und halten können. Es unterstützt Sie dabei, Ihre ganz persönlichen Ernährungsfehler zu erkennen und „abzutrainieren“.

Das Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) baut auf langjährigen praktischen Erfahrungen auf und verbindet Ernährungsumstellung mit Bewegung und Entspannung. „ICH nehme ab“ besteht aus einem 12-Schritte-Programm mit vielen praxisorientierten Informationen, einer 90-seitigen Rezeptbroschüre mit tollen Rezepten für den ganzen Tag und einem Notizblock.

### „ICH nehme ab“ ist

- ein Langzeitprogramm mit Langzeiterfolg
- ein „Do it yourself“-Handbuch für den täglichen Gebrauch
- ein Trainingsprogramm, bei dem in kleinen Schritten langsam Gewicht reduziert wird
- ein Ernährungs-, Verhaltens-, Bewegungs- und Entspannungsprogramm
- abwechslungsreiches Essen und Trinken ohne Verzicht
- ein individuelles Programm, das Rücksicht auf persönliche Wünsche nimmt

Die Diätassistentinnen des ANregiomed-Verbundes bieten Ihnen professionelle Anleitung und Begleitung bei der Umsetzung des Programms. Die Kurse finden in den ANregiomed-Kliniken in Ansbach, Dinkelsbühl und Rothenburg o.d.T. statt, siehe nebenstehende Termine und weitere Infos auf der Rückseite.

### Klinikum Ansbach

Escherichstraße 6, Raum K1

Leitung: **Diätassistentin Christine Zippel**

Dienstag 18:00 bis 19:30 Uhr

**Start:** 11. März 2014

**Ende:** 13. Mai 2014

**Anmeldung** bis 27. Februar 2014

unter E-Mail

christine.zippel@klinikum-ansbach.de

oder Telefon 0981 484-32295

### Klinik Dinkelsbühl

Crailsheimer Straße 6, Speisesaal

Leitung: **Diätassistentin Christine Gaab**

Dienstag 18:00 bis 19:30 Uhr

**Start:** 11. März 2014

**Ende:** 13. Mai 2014

**Anmeldung** bis 27. Februar 2014

unter E-Mail c.gaab@vkla.de

oder Telefon 09851 91-255

### Klinik Rothenburg

Ansbacher Straße 131, Konferenzraum

Leitung: **Diätassistentin Stephanie Krüger**

Dienstag 19:30 bis 21:00 Uhr

**Start:** 11. März 2014

**Ende:** 13. Mai 2014

**Anmeldung** bis 27. Februar 2014

unter E-Mail s.krueger@vkla.de

oder Telefon 09861 707-448