

## KOSTEN:

Fr. 640.- inkl. Material und Miete für Nordic Walking Stöcke.  
Die Kosten werden mit einer ärztlichen Verordnung zum Teil von der Krankenkasse übernommen.

## KONTAKTPERSON:

Seline Moser, dipl. Ernährungsberaterin HF  
Telefon: 031 358 11 33, Mail: [erbsoho@sonnenhof.ch](mailto:erbsoho@sonnenhof.ch)

## ANMELDUNG:

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.  
Vor der definitiven Aufnahme in den Kurs, laden wir Sie gerne zu einem unverbindlichen Aufnahmegespräch ein, damit wir Sie über das genaue Programm informieren können.

Melden Sie sich mit dem unten stehenden Talon an:  
Ernährungsberatung, Klinik Sonnenhof, Buchserstrasse 30, 3006 Bern  
oder per Mail: [erbsoho@sonnenhof.ch](mailto:erbsoho@sonnenhof.ch)

**Anmeldefrist: 15. Februar 2012**



Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Geb.Datum: \_\_\_\_\_

Körpergrösse: \_\_\_\_\_ Körpergewicht: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_



# AUF DEM WEG ZUM WOHLFÜHLGEWICHT GRUPPENKURS FÜR ÜBERGEWICHTIGE

Sie sind motiviert Ihren Lebensstil zu ändern -  
wir unterstützen Sie dabei!

Ernährungsberatung Klinik Sonnenhof  
Buchserstrasse 30 | CH-3006 Bern  
Telefon 031 358 11 33 | [erbsoho@sonnenhof.ch](mailto:erbsoho@sonnenhof.ch)



Unser interdisziplinäres Team wird Sie in einem Gruppenkurs von max. 8 Teilnehmern/innen in der Veränderung Ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens unterstützen. Das Ziel ist eine langfristige Optimierung Ihres Lebensstils sowie eine Gewichtsreduktion und dadurch ein besseres Wohlbefinden zu erlangen.

Der Kurs beinhaltet folgende Themen aufgliedert in 18 Treffen (9x Ernährung und Körperwahrnehmung, 6x Nordic Walking, 1x gemeinsames Dinner):

- Wir vermitteln Ihnen Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung und besprechen mit Ihnen Möglichkeiten, welche Sie in Ihrem Alltag umzusetzen können.
- Sie lernen Ihr Essverhalten selber zu beurteilen und nötige Massnahmen zu erarbeiten.
- Spezielle Situationen wie Frustessen, Essen in Stresssituationen sowie Auswärts-Essen werden in der Gruppe besprochen.
- Wir unterstützen Sie in der Zubereitung von geeigneten Menüs: vom Apéro über die Vorspeise, den Hauptgang bis zum Dessert.
- Wir vermitteln Ihnen theoretische Hintergründe zum Thema «Bewegung und Gewichtsreduktion».
- Wir zeigen Ihnen Übungen im Bereich Entspannung und Körperwahrnehmung.
- In der Gruppe bringen wir Ihnen die Grundlagen des Nordic Walking bei. In sechs Treffen erhalten Sie die Möglichkeit, diese unter kompetenter Anleitung umzusetzen und zu vertiefen.
- Sie tauschen sich in der Gruppe aus und können gegenseitig von den gemachten Erfahrungen profitieren.

## KURSDAUER

Der Gruppenkurs findet wöchentlich (ausser in den Ferien) jeweils mittwochs von 18.00 – 19.30 Uhr statt.

Start: 07. März 2012

Ende: 05. September 2012

## ORT

Klinik Sonnenhof Buchserstrasse 30, 3006 Bern

Die Kursabende werden von Mitarbeiterinnen der Klinik Sonnenhof gestaltet:

### SELINE MOSER

Dipl. Ernährungsberaterin HF

### REBECCA MEIER

Dipl. Physiotherapeutin HF

### CARMEN LEIGGENER

Dipl. Physiotherapeutin FH

### LILIANE PILLER

Diätkoch

---