

## **Auszug aus der Bordesholmer Rundschau 2008 Fitnessführerschein**

Von den Krankenkassen gefördert:

der „Ernährungsführerschein“ im Fitness-Park

Nach dem phänomenalen Erfolg des Präventionskurses „Fitnessführerschein“ wird ab März 2008 zusätzlich der „Ernährungsführerschein“ im zertifizierten Gesundheitsstudio Fitness-Park angeboten.

Dieser Kurs unter der fachlichen Leitung der Diplom-Oecotrophologin Beate Daaß räumt mit Mythen um das Thema Ernährung auf, entlarvt den Unsinn von Diäten und gibt praktische Anleitungen und alltagstaugliche Tipps für Ihren persönlichen Erfolg.

Vielleicht kennen Sie das?

-Sie haben schon alles Mögliche versucht, um Ihr Gewicht in den Griff zu bekommen, haben aber Ihr Wunschgewicht noch nicht erreicht?

-Sie würden gerne etwas gegen Ihre überflüssigen Pfunde unternehmen, konnten sich aber bisher nicht aufraffen?

-Sie essen kaum noch etwas und nehmen trotzdem nicht ab?

-Sie möchten Ihre Ernährung optimieren, finden sich aber im Dschungel der Ernährungsempfehlungen nicht zurecht?

- Sie brauchen die Dynamik einer Gruppe, um sich langfristig zu motivieren?

Sollten Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, ist der „Ernährungsführerschein“ genau das Richtige für Sie!

Innerhalb von 10 Kurseinheiten erlernen Sie in der Gruppe die Grundlagen einer erfolgversprechenden und gesunden Ernährung.

Sie erfahren, wie Sie Ihr Übergewicht reduzieren und Ihren Body Mass Index verringern. Sie verstehen den Zusammenhang zwischen Ernährung und dem Aufbau von Muskulatur, bzw. der Verringerung Ihres Körperfettanteils. Sie sehen den Zusammenhang zwischen falscher Ernährung und den Volkskrankheiten Nr. 1, Diabetes, Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch Krebs und lernen, diesen vorzubeugen. Sie verbessern Ihre Leistungsfähigkeit, steigern Ihr Wohlbefinden, Ihre Vitalität und Lebensfreude.

Das Konzept des „Ernährungsführerscheins“ ist so erfolgreich, dass sogar Ihre gesetzliche Krankenkasse die Kurskosten in Höhe von 119,- Euro bis zu 100% übernimmt. Da es sich um einen fortlaufenden Kurs handelt, ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Zur Qualitätssicherung darf dieses einzigartige Konzept nur in eigens dafür lizenzierten Gesundheits-Clubs angeboten werden, die sich hierfür einer speziellen Fortbildung mit Prüfung unterziehen müssen.

In Bordesholm und der weiteren Umgebung hat sich hierfür der Fitness-Park qualifiziert.

Einen Einblick in den „Ernährungsführerschein“ als kostenloses „Schnupperseminar über richtige bzw. falsche Ernährung“ wird auf der Bordesholmer Gesundheitsmesse

am Samstag, 08.03.08 und am Sonntag, 09.03.08 jeweils um 14 Uhr angeboten.  
Die Referentinnen sind die Inhaberin des Fitness-Parks Michaela Erlach sowie die  
Kursleiterin Beate Daaß.

Alle Interessenten sind hierzu herzlich eingeladen.

Fragen zu Ihrem persönlichen Krankenkassenzuschuss oder zum weiteren Ablauf  
werden Ihnen gerne persönlich im Fitness-Park, Eiderkampsweg 9 oder telefonisch  
unter 04322-1409 beantwortet.