

Gesund abnehmen im Sport-Gesundheitspark

Im Mittelpunkt unseres Kurskonzeptes steht die nachhaltige Veränderung von Verhaltensweisen mit dem Ziel, langfristig und dauerhaft Gewicht zu reduzieren und wieder mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Wir beraten Sie gerne zu den Möglichkeiten einer Kostenbeteiligung durch Ihre Krankenkasse.

Unser Programm – mit interdisziplinärem Ansatz – orientiert sich an den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) und der Deutschen Adipositas-Gesellschaft.

Mit viel Erfahrung und Fachwissen werden die Adipositas-Schulungen bereits seit mehreren Jahren in unserem Hause durchgeführt.

Dauer: 12 Monate

(2 Std. Training pro Woche, Ernährungsberatung oder Verhaltenstraining alle zwei Wochen)

Monatsbeitrag: 97,- EUR

TIPP

Vereinbaren Sie noch heute einen unverbindlichen Beratungstermin mit unserer Sportwissenschaftlerin Agnes Kutz, Telefon 81 81 20.

kontakt@sport-gesundheitspark.de

Werden Sie aktiv:

Mit Schwung zu einem neuen Körpergefühl!



Stand: 06.2009 | Änderungen vorbehalten.

Der Sport-Gesundheitspark Berlin ist ein gemeinnütziger Verein. Mitglieder und unterstützende Partner sind u.a.: Ärztekammer, Sportärztebund, Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz, Deutscher Olympischer Sportbund, Berliner Turnerbund, BGPR, EGZB, HU, FU und die Uni Potsdam.

Ein hoch qualifiziertes Team von Spezialisten mit Zusatzausbildungen in den Bereichen Übergewicht und Adipositas begleitet Sie während der gesamten Schulungszeit – und gerne auch darüber hinaus.

Ärzte: Dr. med. Folker Boldt, Dr. med. Robert Margerie

Ernährungsberatung: Dipl. Oecotrophologin Karen Saß

Verhaltenstherapie: Dipl.-Pädagogin Kerstin Mantey

Sportwissenschaftliche Leitung: Agnes Kutz

SPORT-GESUNDHEITSPARK

WILMERSDORF

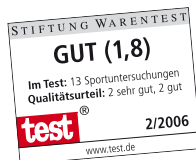
Forckenbeckstraße 21
14199 Berlin
Telefon **89 79 17-0**

ZEHLENDORF

am Oskar-Helene-Heim
Clayallee 225 C
14195 Berlin
Telefon **81 81 2-0**

kontakt@sport-gesundheitspark.de

www.sport-gesundheitspark.de



Gesund bewegen.

Adipositas-Schulung

Gesund abnehmen!

Mit viel Bewegung und gesunder Ernährung



Einstieg jederzeit möglich!

www.sport-gesundheitspark.de



Adiposi-**was?** Aktiv in ein neues Leben!

Früher hieß es mollig, korpulent, vollschlank.
Was heißt hier Adipositas?

*Einen
BMI-Rechner
finden Sie
auf unserer
Website!*

Adipositas ist die medizinische Bezeichnung für eine übermäßige Ansammlung von Fettgewebe im Körper (BMI > 30). Adipositas wird von Medizinern als **chronische Gesundheitsstörung** gewertet. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und Arthrose können die Folge sein.

Eine Diagnose, die zu denken gibt. Doch wie besiegt man die Pfunde? Wie so oft macht es die Kombi:

Ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und – Durchhalten!

Ihrem Körper zuliebe. Weil Sie die gesundheitlichen Probleme kennen, die starkes Übergewicht verursacht. Und weil Sie wissen, dass Sie mit weniger Pfunden mehr vom Leben haben.

Ergreifen Sie die Chance. Werden Sie aktiv!

Gewicht reduzieren und halten mit System.

In unserer 12-monatigen Adipositas-Schulung werden Sie von Ärzten, Sportwissenschaftlern, Ernährungs- und Verhaltensexperten intensiv betreut:

Adipositas ist kein Schicksal!
Mit professioneller Hilfe haben Sie die Chance, Ihre Lebensgewohnheiten positiv zu beeinflussen und kontrolliert gesünder zu werden.

- Am Anfang stehen eine internistische und orthopädische Untersuchung sowie die ausführliche Analyse und Beurteilung Ihres Essverhaltens und Ihrer Lebensgewohnheiten.
- Dann ziehen wir **Energiebilanz** und formulieren gemeinsam mit Ihnen ein **realistisches Ziel**.
- In Gruppensitzungen lernen Sie durch **praktische Handlungshilfen** Ihr (Ess-)Verhalten nachhaltig zu ändern.
- Ein individuell auf Sie zugeschnittenes, abwechslungsreiches **Programm aus Kraft- und Ausdauertraining** sowie **Aquafit** macht Ihren Pfunden Beine.
- Über den gesamten Zeitraum werden Sie von unseren **Medizinern** begleitet. Wir möchten Sie fordern, aber natürlich nicht überfordern!
- Die hohe Motivation durch Austausch und Spaß in Ihrer **Trainingsgruppe** lässt Sie am Ball bleiben.

Positive Effekte des körperlichen Trainings.

Unser vielseitiges und abwechslungsreiches Gruppentraining macht Sie rundum fit. Es umfasst

- **Herz- und Kreislauftraining**
(z.B. Walking, Nordic Walking, Fahrradergometrie)
- **Krafttraining**
(z.B. an Geräten, mit Kleinhanteln, Funktionsgymnastik)
- **Koordinationstraining** und
(z.B. Flexibar, verschiedene Bälle)
- **Beweglichkeitstraining**

Das Wichtigste dabei: **Sie verlieren Gewicht!**
Und das hat viele Vorteile für Ihren Alltag:

- weniger Erschöpfung z.B. beim Treppensteigen
- verbesserte Körperhaltung
- erhöhter Schutz vor Verletzungen
- weniger Verspannungen
- erholsamerer Schlaf
- weniger Gelenkschmerzen

**So gewinnen Sie mehr Unternehmungslust
und Lebensqualität!**