



## Abnehmkurse (Stand: Herbst 2018)

**Aktiv abnehmen! Bewusst essen, mehr bewegen.**

Beginn: ab 24.09.2018, 19.00 Uhr - 21.00 Uhr

Kursbeschreibung:

Keine Lust auf Kalorienzählen? Machen Sie mit beim AOK-Kursprogramm „Aktiv abnehmen!“. Sie erfahren, wie Sie Ihr Wohlfühlgewicht Schritt für Schritt erreichen und langfristig halten können. Sie entdecken eine bunte, gesunde Ernährung, kommen in Bewegung und erhalten praktische Tipps und Ideen, um das Gelernte auch zu Hause, im Beruf und in der Familie umzusetzen. Dieser Kurs ist ideal für alle mit einem BMI von 25 bis 35.

Dauer: 13 Kurstage (10 Kurseinheiten Theorie, 3 Kurseinheit Praxis) Der Praxistermin weicht von den Montagsterminen ab!

Kursort: AOK Schwabach

Anmeldung unter: AOK bzw. 09122-184122 (AOK Schwabach).

Gebühren: Für AOK-Mitglieder kostenfrei, Fremdversicherte 150 Euro