

Präventionskurs ab 12. August 2026

**„Ich nehme ab“ – gesund abnehmen,
nachhaltig wohlfühlen**



Das Präventionsprogramm „ICH nehme ab“ unterstützt Menschen dabei, ihr Wohlbefinden zu steigern und ihr Gewicht langfristig zu regulieren – ohne strenge Diäten oder den gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Im Mittelpunkt steht eine bewusste, ausgewogene Ernährung, die sich an den individuellen Bedürfnissen orientiert und Freude am Essen vermittelt.

Der Kurs zeigt praxisnah, wie sich mehr Bewegung in den Alltag integrieren lässt und wie Entspannungs- und Stressbewältigungsübungen zu mehr innerer Balance beitragen. Denn gesundes Abnehmen ist kein kurzfristiges Projekt, sondern ein Prozess, der Zeit, Motivation und alltagstaugliche Strategien braucht.

Starke Gemeinschaft – starke Ergebnisse

Die Teilnehmenden profitieren von der Unterstützung durch die Gruppe und die fachkundige Kursleitung. Der Austausch motiviert, schafft Orientierung und hilft, neue Gewohnheiten dauerhaft zu verankern. Die vermittelten Inhalte sind so gestaltet, dass sie ein Leben lang angewendet werden können.

Ein Programm in 12 Schritten

- praxisorientierte Informationen rund um Ernährung, Bewegung und Entspannung
- eine abwechslungsreiche Rezeptbroschüre
- ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch zur persönlichen Reflexion

Methodik mit hohem Praxisbezug

Die Kursgestaltung kombiniert kurze Impulsvorträge mit vielfältigen Trainings- und Übungseinheiten. Einzel- und Gruppenarbeiten fördern das aktive Mitmachen, während der sogenannte Bilanzbogen dabei hilft, das Gelernte zu Hause umzusetzen und Fortschritte sichtbar zu machen.

Lust, am Kurs teilzunehmen?

Start: Mittwoch, 12. Aug. 2026 um 17.00 Uhr, **11 Termine***

Kosten: Die Kursgebühr wird über das persönliche Präventionsbudget in Höhe von 120,00 € verrechnet.

Voraussetzung für Kostenübernahme: min. Teilnahme an 9 von 11 Terminen

Kursleiterin: Christel Bordasch-Tehsmann, Ernährungstherapeutin

Anmeldungen: Sarah.baumann@bkk-mtu.de

*12.08, 19.08, 26.08; 02.09, 09.09, 16.09, 23.09, 30.09; 07.10, 21.10, 28.10.2026

