

Gewicht - ein Problem?

„Ich habe schon so viele Diäten probiert und bin über die Jahre immer dicker geworden!“

Kommt Ihnen dieser Satz vertraut vor? Ist das ewige Auf und Ab der Kilos für Sie ein langjähriger Begleiter und ein Frustfaktor in Ihrem Leben?

Es geht auch anders!

Mit dem Allround Ernährungskonzept - das moderne, natürliche, ganzheitliche Gewichtsmanagement nach den 3 Prinzipien

- **Satt Essen**
- **Richtig Trainieren**
- **Positiv Denken**

● **Satt Essen**

Unser Ernährungsprogramm lehnt Diäten ab und verkauft keine Ernährungs- und Diätprodukte. Sie lernen Ihre Ernährung umzustellen, ohne zu Hungern oder Kalorien zu zählen. Nur so können Sie garantiert dauerhaft Gewicht reduzieren!

● **Richtig Trainieren**

Mit einem gesundheitsorientierten Bewegungsprogramm zum gezielten Körperfettabbau und zur Muskelkräftigung werden Sie Spaß an der Bewegung entwickeln und Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit und Vitalität steigern.

● **Positiv Denken**

Durch ein Verhaltenstraining lernen Sie Schritt für Schritt durch Gespräche und Übungen das erlernte Wissen zuhause umzusetzen, eine positive Einstellung zum veränderten Leben zu entwickeln und so dauerhaft Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten.

Noch Fragen?

Uschi Hellmann-Althoff
Mobil 0173 51 56 519
Email Uschi.H-A@web.de



Patrick Pohn

Abteilungsleiter Sport, Gesundheit & Prävention
Diplomsportlehrer

Tanja Baumann

Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE

Uschi Hellmann-Althoff

Sportlehrerin und Ernährungsberaterin

Allround Gesundheitssport Niederrhein e.V.

Tichelstraße 9 • 47533 Kleve
Telefon 02821.13303-22

gesundheitssport@allround-sports.de
www.allround-gesundheitssport.de

Allround
gesundheitssport
Niederrhein e.V.



Mit Allround zum Ziel

**Das Allround Ernährungsprogramm
zum Abnehmen und Wohlfühlen**



Basiskurs "Mit Allround zum Ziel"

In dem **8-wöchigen Basiskurs** (8 Termine) lernen Sie nach und nach Ihre Ernährung umzustellen. Sie erhalten viele praktische, alltagstaugliche Tipps für eine leichte, schrittweise Umstellung.

Ihr Bewegungstraining wird auf Sie individuell zugeschnitten, damit Sie langfristig Spaß am Sport entwickeln. Entspannungsübungen und Gespräche werden Ihnen ein positives Gefühl zu sich und Ihrem veränderten Leben geben. Die wöchentliche Gewichtskontrolle garantiert Ihnen eine langsame, gesunde Gewichtsreduktion.

„Ich habe in meinem Ernährungskurs vieles verändert. Dann hörte der Kurs nach 2 Monaten auf und ich war wieder auf mich allein gestellt.“

Kennen Sie dieses Problem?

Das passiert Ihnen mit dem Allround Ernährungsprogramm nicht. Unser Angebot einer langfristigen Betreuung ist die Garantie für Ihren nachhaltigen Erfolg.



Brauchen Sie einen Turbo-Start in ein neues Lebensgefühl, dann empfehlen wir Ihnen das

4 Wochen Programm

Bis(s) zur Traumfigur



10 Ernährungs- und Bewegungsregeln und eine enge Betreuung durch unsere Ernährungsberaterin und dem Trainerteam in unserem Gesundheitszentrum ermöglichen Ihnen einen erfolgreichen Einstieg!

Dieses Kursprogramm ersetzt natürlich **nicht** ein langfristig angelegtes modernes Gewichtsmanagement.

Wenn Sie dauerhaft Ihr Wohlfühlgewicht erreichen wollen, dann kommen Sie zu unserem Kurs „**Mit Allround zum Ziel**“, das Ernährungsprogramm zum Abnehmen und Wohlfühlen.

Das Allround Ernährungsprogramm setzt auf Qualität und Kompetenz.

Sie werden in allen drei Bereichen von Fachleuten, die durch Krankenkassen zertifiziert sind, betreut und trainieren in einem vom TÜV zertifizierten Gesundheitszentrum.



Wir sind immer für Sie da - das ganze Jahr!

Aufbaukurs "Mit Allround zum Ziel"

Nach dem Basiskurs haben Sie die Möglichkeit, in einem **12-wöchigen Aufbaukurs** (14-tägig /6 Termine) Ihr Sportprogramm zu intensivieren, Ihre erlernten Verhaltensweisen zu stabilisieren und Ihr Ernährungswissen zu festigen. Die 14-tägige Gewichtskontrolle hilft Ihnen weiter, das Gewicht zu reduzieren.

e-club

Weiter geht es mit dem **e-club**. Einmal im Monat findet der **Allround Ernährungsclub** statt, für alle, die in Sachen Ernährung auf dem Laufenden bleiben wollen. Hier können Sie sich über Ernährungsfragen informieren und was für den Erfolg noch wichtiger ist - hier bekommen Sie auch weiterhin Unterstützung, wenn das eine oder andere Problem(chen) auftritt.

Die monatliche Gewichtskontrolle hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu stabilisieren.

Der Vorteil für Sie:

Der Basis- und Aufbaukurs des Allround Ernährungsprogramms wird je nach Krankenkasse teilweise oder insgesamt erstattet!