

Post: siehe umseitig  
Fax: (0228) 9541-100  
Mail: [anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de](mailto:anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de)

**Verbindliche Anmeldung für: Ich nehme ab (86/19)**

Name, Vorname

Straße und Hausnummer Postleitzahl und Ort

Telefon

E-Mail

Alter

### Erstattung durch die Krankenkasse:

Dieser Präventionskurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention geprüft und zertifiziert und trägt das Zertifikat „Deutscher Standard Prävention“.

- Ich erkenne an, dass ich für die (anteilige) Erstattung der Kursgebühr durch die Krankenkasse selbst zuständig bin. Voraussetzung für die Erstattung ist die regelmäßige Teilnahme an mindestens 80% der Termine.
- Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland vom 29.11.2016 (siehe Internet und in der Einrichtung ausliegend) an.
- Ich bin damit einverstanden, zukünftig über weitere Veranstaltungen der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland informiert zu werden.

Datum, Unterschrift

### Information:

Wir erheben nur Daten, die wir für eine ordnungsgemäße Veranstaltungsorganisation benötigen oder im Rahmen des Weiterbildungsgesetzes verwerten müssen. Ihre personenbezogenen Daten werden dabei *nicht* weitergegeben.

## AGBs

Es gelten unsere **AGBs** vom 29.11.2016, zu finden auf unserer Webseite unter [www.weiterbildung-frauenhilfe.de](http://www.weiterbildung-frauenhilfe.de) oder in den Räumlichkeiten der Einrichtung ausliegend. Fragen richten Sie gerne auch telefonisch an uns unter (0228) 9541-123.

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich schriftlich verbindlich an:

online: [www.weiterbildung-frauenhilfe.de](http://www.weiterbildung-frauenhilfe.de)  
→ Veranstaltungen → Digitalisierung

Post: Ev. Frauenhilfe, Ellesdorfer Str. 44  
53179 Bonn

Mail: [anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de](mailto:anmeldung@frauenhilfe-rheinland.de)

Fax: (0228) 9541-100

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und Rechnung. Es zählt der Eingang der Anmeldungen.

## Veranstalterin

Die Weiterbildungseinrichtung der Evangelischen Frauenhilfe im Rheinland ist staatlich anerkannt und seit 2010 für ihr Qualitätsmanagement vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. zertifiziert.



Ihre Themenreihen sind  
Frau | Beruf | Kompetenz, Sprache | Integration,  
Alter | Pflege, Gesundheit | Prävention,  
Digitalisierung, Politik | Gesellschaft | Kirche  
und Weltgebetstagsarbeit

# Präventionskurs: „Ich nehme ab“ ein DGE-Zertifikatskurs, ZPP-geprüft

Themenreihe „Gesundheit | Prävention“



**vom 03.09.2019  
bis 03.12.2019**  
12 Termine, dienstags 17:30-19:00 Uhr



Weiterbildung  
Evangelische Frauenhilfe  
im Rheinland

## **Inhalt:**

Der DGE-zertifizierte Kurs "Ich nehme ab – ein Programm in 12 Schritten" beruht auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie praktischen Erfahrungen.

Eine schrittweise Umstellung des Ernährungsverhaltens und eine langsame Senkung des Gewichts werden angestrebt.

Das Trainingsprogramm unterstützt die Teilnehmenden bei der Umstellung auf eine bewusste und ausgewogene Ernährung, zeigt auf wie sportliche Aktivitäten in den Alltag integriert werden können und vermittelt Übungen zur Stressbewältigung und Entspannung.

Die Freude am Essen, Trinken, Bewegung und Entspannung stehen stets im Vordergrund.

## **Kurs-Daten:**

**dienstags 03.09. – 03.12.2019**

**jeweils 17:30-19:00 Uhr**

12 Termine in wöchentlichem Abstand.

## **Kursleitung:**

Annette Haag, Dipl. Oecotrophologin,  
Ernährungsberaterin/DGE (EB/DGE)

## **Teilnehmerinnenzahl:**

8-10 Teilnehmende

## **Zielgruppe:**

Der Präventionskurs richtet sich an Männer und Frauen mit einem BMI ab 25 bis 29,9 ohne Vorliegen von behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychischer (Ess-) Störungen. Ebenfalls können Personen mit einem BMI von 30 bis 34,9 nur nach ärztlicher Rücksprache und ohne Vorliegen von behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder psychischen (Ess-) Störungen teilnehmen.

## **Veranstaltungsort:**

Haus der Frauenhilfe  
Ellesdorfer Str. 44 (Pfarr-Villa), 53179 Bonn  
Hinweis zur Anfahrt:  
Linien 612, 614 / Halt „Antoniterstraße“.

## **Teilnahmebeitrag:**

**175,00 Euro** (inkl. Ernährungs- und Bewegungstagebuch).

Der Kurs wird in der Regel von den Krankenkassen mit ca. 75,00€ bezuschusst. Die Kurs-ID der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) für diesen Kurs ist: **20171205-971164**. Bitte vermitteln Sie diese Nummer an Ihre Krankenkasse.

**Kurs-Nummer: 86/19**

**Anmeldeschluss: 27.08.2019**

Weiterbildungseinrichtung  
Evangelische Frauenhilfe  
Ellesdorfer Straße 44-52  
53179 Bonn