



**Praxis für  
Ernährungsberatung**  
Daniela Homoth & Team  
Albstr. 2, 72764 Reutlingen  
Tel.: 07121 - 690 44 66

info@ernaehrungsberatung-reutlingen.de  
www.ernaehrungsberatung-reutlingen.de

# Intensiv-Abnehmkurs: **Ich-nehme-ab - so klappt's !** **Zeitraum: 12.10.2023 bis 25.01.2024**

**Für diejenigen, die immer noch auf der Suche nach Ihrem persönlichen Weg zum nachhaltigen und erfolgreichen Abnehmen sind!!**

In diesem Kurs informieren und begleiten wir Sie Schritt für Schritt in kleinen Gruppen (ca. 8 TeilnehmerInnen), damit die Umsetzung einer gesunden, aber nachhaltig gewichtsreduzierenden Ernährung alltagstauglich und erfolgreich klappt.

## Kursinhalte:

- viele Hintergrundinformationen (Ernährung, Psyche, Entspannung, Stress, Bewegung)
- alltagstaugliche Empfehlungen zum einfachen integrieren in den Tagesablauf
- Motivation zum Durchhalten und Umsetzen von Veränderungen mit Selbst-Reflexion
- Tipps zum Essalltag und Lebensmittelauswahl
- Austausch mit anderen Teilnehmern

## Kurstermine

Oktober

- 1) 12.10.2023
- 2) 19.10.2023

November

- 3) 02.11.2023
- 4) 09.11.2023
- 5) 16.11.2023
- 6) 23.11.2023
- 7) 30.11.2023

Dezember

- 8) 07.12.2023
- 9) 14.12.2023
- 10) 21.12.2023

Januar

- 11) 04.01.2024
- 12) 25.01.2024

**Termine:** **wöchentlich donnerstags von 18:30-20:00 Uhr  
in unseren Praxisräumen in Reutlingen (Albstraße 2)  
Start: 12.10.2023  
12 Termine á 90min.**



**Kosten:** **338 Euro (80-100% Krankenkassenerstattung möglich\*)**  
der begleitende Kurs-Ordner für 35€ ist in der Kursgebühr enthalten.

**Ort:** **Praxis für Ernährungsberatung, Albstrasse 2, 72764 Reutlingen**

**Kursleiterin:** **Dipl.oec.troph. Felicitas Härlin**

**Konto:** **Comdirect Bank - IBAN DE71200411550439529900 - COBADEHD055**

*\*Bitte erkundigen Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse über die Höhe der Kostenbeteiligung. Sie erhalten im Anschluss an den Kurs eine Teilnahmebestätigung, die Sie bei Ihrer Kasse zur Kostenerstattung einreichen können. **Die meisten Krankenkassen erstatten 80% bis 75-100 Euro – manche Krankenkassen sogar den kompletten Kursbetrag.** Falls bei Ihnen Erkrankungen vorliegen, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Hausarzt, ob es gesundheitliche Einwände gegen die Teilnahme an diesem Kurs gibt.*

----- **hier abtrennen und zur Anmeldung abgeben** -----

Bitte senden Sie den ausgefüllten Abschnitt zurück und überweisen Sie die Kursgebühr für den Kurs. Mit der Anmeldung und Überweisung der Gebühr ist die Anmeldung verbindlich. Da die Teilnehmerplätze begrenzt sind, erfolgt die Vergabe nach der Reihenfolge der Anmeldung und Bezahlung. Bitte erkundigen Sie sich vorab über die Kostenerstattung bei Ihrer Krankenkasse und fragen Sie Ihren Hausarzt, ob es gesundheitliche Einwände gegen den Kurs gibt.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_ geb. : \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ PLZ,Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Hiermit melde ich mich verbindlich für den **INA-Abnehmkurs** mit Übernahme der anfallenden Kosten an. Den Hinweis zur Anfrage bei der Krankenkasse hinsichtlich einer Kostenerstattung und Anfrage beim Arzt nach Kontraindikationen habe ich gelesen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift