

Info-Abend am 22. Januar 2020

TSV Meerbusch e.V.
Bösinghovener Str. 55
40668 Meerbusch

Telefon: 02159 / 81 99 64
Fax: 02159 / 81 99 66
E-Mail: gs@tsv-meerbusch.de
www.tsv-meerbusch.de



XXL zu L
2020

Was ist das „Drei - Säulen - Programm“?

1. Koch-Workshops in Praxis und Theorie
2. Bewegungstraining
3. Motivationsunterstützung

Unser „Drei-Säulen-Programm“ ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Ernährungsprogramm. Es wird unterstützt durch eine mentale Betreuung, die sich auf das Thema „Motivation“ fokussiert.

Es ist ein Langzeitprogramm und läuft über 11 Monate.

Was kostet das Programm?

60,00 € pro Monat zzgl. TSV Mitgliedsbeitrag
(derzeit Jahresbeitrag 117,60 € das entspricht 9,80 € mtl.)

Bei den Kochworkshops fällt jeweils ein Kostenbeitrag für die Lebensmittel an.

Das Programm kann nur als ganzes und für die gesamte Dauer (11 Monate) gebucht werden.

Wir laden Sie herzlich ein

am Mittwoch, 22. Januar 2020 um 19.30 Uhr
in der Alten Schule,
Bösinghovener Straße 55
in Meerbusch-Bösinghoven

Wir freuen uns auf Sie.



Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Petra Gesthuysen-Mieden

von Arenberg Straße 5
40668 Meerbusch-Bösinghoven

Abenteuer
Küche

Telefon: 02150 / 70 06 31

Mobil: 0177 4117402

www.abenteuer-kueche.de

Simone Rudolph: Tel. 02159 / 9 22 13 19

Fotos:  **Fotografie**
www.sauels.com
L. Saugel

Mit freundlicher Unterstützung von:

Gesund in Meerbusch

Ihre Stamm-Apotheken

HUBERTUS **TELOY**
Apotheke  Apotheke 

Hauptstr. 93 bzw. 44
40668 Meerbusch-Lank
Tel.: 0800 / 50 50 150
info@stamm-apotheken.de

Info-Abend am 22. Januar 2020

Seit 11 Jahren erfolgreich Abnehmen mit unserem

„Drei Säulen Programm“

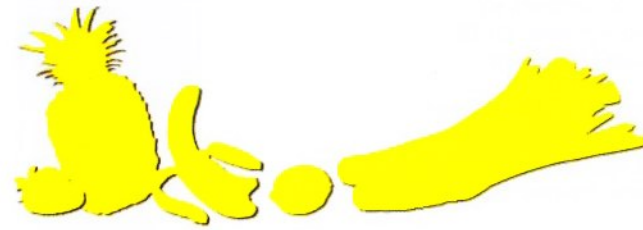
Langsam und mit Spaß zum Wohlfühlgewicht

Kein Hungern
Kein Kalorienzählen
Keine pharmazeutischen Produkte



Unser erfahrenes Team von
Trainer/innen und Berater/innen hat bereits
über 160 Teilnehmer/innen
zu einem gesünderen Lebensstil begleitet.

XXL zu L



An welche Zielgruppe richtet sich das Programm?

Das Programm ist für stark übergewichtige Erwachsene konzipiert, die bereit sind, an einem **langfristig angelegten Programm** teilzunehmen - ggf. bereits vergeblich versucht haben mit kurzfristigen Diäten, nachhaltig Erfolg zu haben.

Was ist das Ziel des Programms?

Unser Programm soll Ihnen helfen, Ihr persönliches Wohlfühlgewicht zu erlangen und zu halten, durch gesunde Ernährung und Spaß und Freude an der Bewegung.

In welcher Form wird das Programm durchgeführt?

Wir bilden **Gruppen von 10-12 Teilnehmer/innen**. Die Gruppen bleiben über den gesamten Zeitraum zusammen.

Alle Trainingseinheiten finden abends statt, sodass auch Berufstätige an diesem Programm teilnehmen können.

Was bieten die Koch-Workshops?

Unter der Überschrift „nicht wenig, sondern clever essen“ erkennen Sie Ihre schlechten Essgewohnheiten, verändern Sie Ihr Ernährungsverhalten dauerhaft und reduzieren langsam, aber langfristig Ihr Gewicht.

Mit unseren Workshops werden die **theoretisch** erworbenen Kenntnisse direkt in die **Praxis** mit genussvollen, saisonalen und abwechslungsreichen Lebensmitteln umgesetzt. Der Spaß am Kochen und Schlemmen kommt dabei nicht zu kurz.



Was bedeutet

„Motivationsunterstützung“?

Das Programm „Von XXL zu L“ setzt nicht auf schnellen, sondern auf dauerhaften Erfolg. Dementsprechend ist Ihr Weg nicht nur lang, sondern bisweilen auch beschwerlich. Der Kommunikations- und Teamtrainer Hans-Peter Mieden wird Sie zu Beginn und dann immer wieder zwischendurch dabei unterstützen, Ihre **Motivation** aufrecht zu erhalten oder wieder aufzufrischen.



Unser Gastreferent Dr. Markus Groteguth (Ernährungsmediziner) vermittelt Ihnen, was die Psyche und der innere Schweinehund mit der Ernährung zu tun haben.

Wie sieht das Bewegungstraining aus?

Walking



Mit unseren erfahrenen Walking-Instruktorinnen Dorit Anderson und Carmen Siegert steigen Sie sanft in das Bewegungstraining ein.

In der Gruppe wird Ihre persönliche Leistungsfähigkeit berücksichtigt und Sie erleben schnell Ihre Fortschritte.



Fitnessstraining



Die zweite Trainingseinheit umfasst ein allgemeines Fitnessstraining mit dem Ziel, Ihre Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität zu verbessern. Unter der Leitung von Simone Rudolph bringen Sie mit viel Spaß und Freude Ihren Fettstoffwechsel in Schwung. Schon nach einigen Wochen regelmäßigen Trainings spüren Sie, wie sich Ihr Körpergefühl und Ihre Fitness gesteigert haben.