

Infoabend

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



Wir laden Sie herzlich ein:

am 13. Januar 2016
um 19.30 Uhr

in der Alten Schule, Bösinghovener Str. 55 in
Meerbusch-Bösinghoven.

Anmeldung: [E-Mail: gs@tsv-meerbusch.de](mailto:gs@tsv-meerbusch.de)
oder Tel.: 02159 / 819964

Was ist das "Drei - Säulen - Programm"?

Unser "Drei - Säulen - Programm" ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Ernährungsprogramm für stark übergewichtige Menschen. Das Programm dauert 11 Monate und kombiniert drei Themen miteinander:

1. **Ernährungsseminare**
2. **Kochprojekte**
3. **Bewegungstraining.**

Das Besondere an diesem Programm ist die Kombination: Wir bieten Ihnen aus einer Hand ein, auf Ihre speziellen Bedürfnisse ausgerichtetes, Bewegungstraining und umfassende Ernährungsberatung in Theorie und Praxis. Darüber hinaus werden Sie während der gesamten Zeit intensiv und individuell betreut.

Was kostet das Programm?

€ 50,00 pro Monat + TSV Mitgliedsbeitrag
(Jahresbeitrag in der Gymnastikabteilung derzeit € 90,00)

zzgl. Umlage für Lebensmittel bei den Kochprojekten. Das Programm kann nur für die gesamte Dauer des Programms (11 Monate) gebucht werden.



Ihr Team

Petra Gesthuysen-Mieden, Dorit Anderson, Simone Rudolph und Sandra Menge

Für Ihre Fragen stehen Ihnen Simone Rudolph und Petra Gesthuysen-Mieden gerne zur Verfügung.



von Arenberg Straße 5
40668 Meerbusch-Bösinghoven
Telefon: 02150 / 70 06 31
Mobil: 0177 4117402
E-Mail:
pgm@abenteuer-kueche.de
www.abenteuer-kueche.de

Simone Rudolph: Tel. 02159 / 9 22 13 19,
E-Mail: simone.rudolph@tsv-meerbusch.de

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



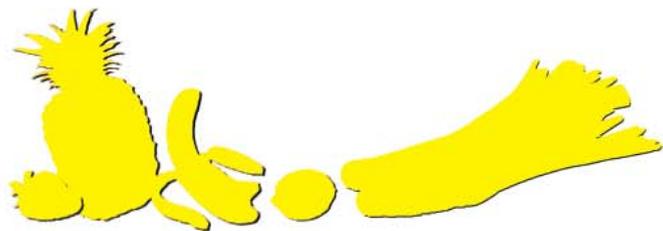
mit dem
"Drei - Säulen - Programm"
des TSV Meerbusch e.V.
langfristig und nachhaltig abnehmen.

Der TSV Meerbusch und die Ernährungsberaterin Petra Gesthuysen-Mieden möchten Sie herzlich einladen, nach den Schlemmer-Tagen in ein neues, gesundes und vitales Jahr zu starten.

In der Zeit der Frühlingsdiäten und Fastenkuren bieten wir Ihnen ein „Drei-Säulen-Programm“ an, das Ihnen helfen kann, in kleinen Schritten langsam und nachhaltig, zu Ihrem Wohlfühlgewicht zu gelangen. Unsere Erfahrungen aus den vergangenen Jahren zeigen, dass Sie mit unserem Programm erfolgreich abnehmen und Ihre Vitalität und körperliche Fitness steigern können.

In Kooperation mit der
Ernährungsberaterin
Petra Gesthuysen-Mieden





An welche Zielgruppe richtet sich das Programm?

Das Programm ist für stark übergewichtige Erwachsene jeden Alters konzipiert, die

- bereits vergeblich versucht haben, ihr Gewicht mit den einschlägigen Diäten dauerhaft zu regulieren und daher nicht (mehr) auf schnellen und kurzfristigen Erfolg setzen und
- bereit sind, an einem langfristig angelegten Programm teilzunehmen.

Was ist das Ziel des Programms?

Unser Programm soll Ihnen helfen, Ihr persönliches Wohlfühlgewicht zu erlangen und zu halten, durch

- gesunde Ernährung mit Verstand und Genuss
- Spaß und Freude an der Bewegung.

In welcher Form wird das Programm durchgeführt?

Wir bilden Gruppen von 10-12 Teilnehmer/innen. Alle Maßnahmen (Seminare, Kochprojekte, Bewegungseinheiten) werden speziell nur für diese Gruppen durchgeführt.

Alle Trainingseinheiten und Veranstaltungen finden abends statt, so dass auch Berufstätige an diesem Programm teilnehmen können. Ein detaillierter Terminplan ist auf Anfrage erhältlich.

Was bieten die Ernährungsseminare?

Unter der Devise "Nicht wenig, sondern clever essen" erkennen Sie Ihre guten und Ihre schlechten Essgewohnheiten, verändern Sie Ihr Ernährungsverhalten dauerhaft und reduzieren Sie langsam, aber langfristig Ihr Gewicht. Unser Gastreferent Dr. Markus Groteguth (Ernährungsmediziner) vermittelt Ihnen, was die Psyche und der "innere Schweinehund" mit der Ernährung zu tun haben. Um diesem inneren Schweinehund auch im Laufe der Monate keine Chance zu geben, wird der Team- und Konflikttrainer Hans-Peter Mieden mit Ihnen gemeinsam nach der Sommerpause in einem Seminar das Thema "Motivation" angehen.



Was bieten die Kochprojekte?

In unseren Kochprojekten (6 Abende) werden die theoretisch erworbenen Kenntnisse in die Praxis umgesetzt. Es werden genussvolle, abwechslungsreiche und saisonale Lebensmittel verarbeitet, die eine geringe Energiedichte haben und trotzdem satt machen. Und der Spaß und die Freude am Kochen kommen auch nicht zu kurz.

Wie sieht das Bewegungstraining aus?

Sie haben jede Woche zwei Trainingseinheiten.

Walking

Mit einer Stunde Walking in der Woche steigen Sie sanft in das Bewegungstraining ein. Unsere erfahrenen Walking-Instruktorinnen Sandra Menge und Dorit Anderson begleiten Sie bei Ihrem Training rund um Bösinghoven und machen Sie mit der richtigen Technik vertraut. In der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten lernen Sie, sich ohne Überanstrengung zu fordern.



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 wir mit viel Spaß und Freude Ihren Fettstoffwechsel in Schwung. Schon nach einigen Wochen regelmäßigen Trainings können Sie spüren, wie sich Ihr Körpergefühl und Ihre Fitness gesteigert haben. Ein abwechslungsreiches und auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmtes Training garantiert Spaß und Erfolg. Sie trainieren in unseren vereinseigenen, hervorragend ausgestatteten Trainingsräumen der Alten Schule in Bösinghoven.