

Abnehmen mit Bewegung eine Aktion des ASV Martinszell

Wer sein Körpergewicht dauerhaft reduzieren will, darf sich nicht darauf beschränken, weniger zu essen.

Durch Sport muss der Grundumsatz erhöht werden und Erfolg verspricht nur die Kombination von Ernährungsumstellung und viel Bewegung!

Der ASV Martinszell bietet einen Kurs an, in dem die Teilnehmer lernen, welche Maßnahmen zur Ernährungsumstellung notwendig sind und können herausfinden, welche Art von Bewegung ihnen liegt. Angeboten werden Nordic Walking und Ausdauerlauf.

Der überschaubare Zeitraum von 10 Wochen wird genügen, bereits erste Erfolge zu sehen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Rainer Kaun

Vorstand des
ASV Martinszell



Organisation und Information

Die Veranstaltung wird vom

**ASV Martinszell e.V.
Wiesenweg 1
87448 Waltenhofen**

durchgeführt und ist nicht auf Vereinsmitglieder beschränkt.

Die Auftaktveranstaltung findet am Dienstag, den 16.2.2016 um 19.30 im Jugendvereinsheim des ASV am Sportplatz in Oberdorf statt.

Dort gibt es neben einem Vortrag auch Antworten auf alle Ihre Fragen.

Dauer des Kurses:
Beginn am 25. 04. 2016,
Dauer 10 Wochen

Die Auftaktveranstaltung ist kostenlos.

Die Kosten des Kurses hängen von der Anzahl der Teilnehmer ab.

Wir gehen davon aus, dass die meisten Krankenkassen im Rahmen der Prävention einen Zuschuss geben (Prüfung und Antrag läuft).

Die Gesundheit entscheidet über den Erfolg

Gesundheit, Motivation und Leistungsstärke sind die Basis, um die Herausforderungen in der heutigen Zeit meistern zu können.

Für viele chronische Erkrankungen wurde eine Abhängigkeit von der Ernährung festgestellt. Zu diesen zählen insbesondere Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems, des Verdauungstraktes, sowie endokrine Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen (Diabetes mellitus).

In Vorträgen und Workshops lernen wir die Gefahren kennen und erfahren praktische Möglichkeiten, diesen zu begegnen. Mit eingeschlossen ist eine Blutanalyse, um die Faktoren zu erkennen, welche außerhalb der Norm liegen. Selbstverständlich sind diese Untersuchungen freiwillig und die Ergebnisse nicht öffentlich.

Frau Anna-Maria Stüttgen, staatl. gepr. Diätassistentin, wird uns begleiten. Sie hat langjährige Erfahrung auf dem Gebiet der Ernährungs- und Diätberatung.

Bewegung hilft weiter

Während der Kursdauer bieten wir 2 x pro Woche von Fachleuten geleitete Veranstaltungen an. Für das Nordic Walking konnten wir Frau Elisabeth Funke gewinnen. Sie ist ausgebildete DSV Nordic-Walking Trainerin. Für die Lauftreffs stehen erfahrene Läufer zur Verfügung. Gleichzeitig beteiligen wir uns an der Aktion des Bayerischen Rundfunks („Lauf 10!).

Auch hier werden Sie von qualifizierten Kräften unterstützt. Zusätzlich zu den gemeinsamen Treffs wird davon ausgegangen, daß jeder Kursteilnehmer als „Hausaufgabe“ eine zusätzliche Einheit individuell für sich pro Woche einlegt.

