

Gesunder Start in den Herbst! Restplätze für kostenlose Kurse für Frauen und Männer mit Gewichtsproblemen

Utl.: Gruppen für übergewichtige Frauen und Männer in Deutsch, Türkisch sowie in Bosnisch/Serbisch/Kroatisch - Kurse ab September 2018!

Für Frauen und Männer mit starkem Übergewicht bietet das Institut für Frauen- und Männergesundheit (FEM Süd und MEN) in Kooperation mit der Wiener Gebietskrankenkasse (WGKK) ab September 2018 wieder kostenlose Kurse für Versicherte der WGKK an. Restplätze sind noch frei!

Das bewährte Betreuungsprogramm findet im Kaiser Franz Josef-Spital im 10. Bezirk statt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden über einen Zeitraum von acht Monaten bei der Veränderung ihres Ernährungs- und Bewegungsverhaltens begleitet und auch im Alltag unterstützt (inkl. Einkaufstraining).

Die Kurse für Frauen und Männer werden von Psychologinnen und Psychologen bzw. Psychotherapeutinnen und -therapeuten begleitet. Expertinnen und Experten aus dem Bereich Ernährung, Medizin, Bewegung gestalten das Programm inhaltlich mit.

Die wöchentlichen Treffen werden durch ein maßgeschneidertes Bewegungsprogramm abgerundet. Neben dem Training von Kraft und Ausdauer stehen die Motivation zur Alltagsbewegung und das Erleben von Freude an körperlicher Aktivität im Mittelpunkt.

Gemeinsam zubereitete gesunde Gerichte können bei einem Kochevent verkostet werden!

Auf der Homepage www.rundum-gsund.at gibt es die Möglichkeit, sich über das Projekt zu informieren.

Kursdauer:

8 Monate (6 Monate wöchentlich intensiv, 2 Monate 14tägig Nachbetreuung)

Kosten:

35 Euro Kautions sind bei Kursbeginn zu entrichten.

Die Kautions wird u.a. bei regelmäßiger Teilnahme nach Kursende rückerstattet.

Anmeldung:

Telefonische Terminvereinbarung zu einem Erstgespräch

Für die Frauengruppen unter 01/60 191 – 5201

Für die Männergruppen unter 01/60 191 – 5454

Informationen zum Projekt:

Frauengesundheitszentrum FEM Süd
(im Kaiser Franz Josef Spital)
Kundratstrasse 3, 1100 Wien

E-Mail: femsued.post@wienkav.at

www.fem.at

www.rundum-gsund.at

Männergesundheitszentrum MEN
(im Kaiser Franz Josef Spital)
Kundratstrasse 3, 1100 Wien

E-Mail: kfj.men@wienkav.at

www.men-center.at

www.rundum-gsund.at