

Anmeldung/Zahlungsbedingungen/Rücktritt

Verbindliche schriftliche Anmeldung spätestens bis 17.01.12, siehe Vorderseite.

Wenn Sie sich angemeldet haben, aber nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn schriftlich ab. Anderenfalls stellen wir Ihnen die volle Kursgebühr in Rechnung. Eine Rückerstattung erfolgt nicht.

Für von Ihnen nicht in Anspruch genommene Kurstermine besteht kein Anspruch auf Ersatz oder anteilige Rückerstattung der Kursgebühr.

Wer kann teilnehmen?

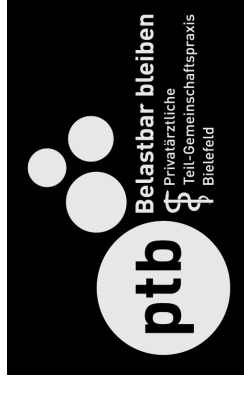
An dem Kurs **Abnehmen Aktiv** können Sie nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin teilnehmen.

Für den Kurs benötigen Sie ein Eignungstest, das Sie bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin gegen eine Gebühr von 5,- € erhalten können. Gegebenenfalls ist eine kostenpflichtige Eignungsuntersuchung zur Feststellung der körperlichen Belastbarkeit bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin erforderlich.

Wie erfolgt die Anmeldung?

Wenn Sie sich für diesen Kurs entschieden haben, füllen Sie bitte den umseitigen Anmeldecoupon aus und senden ihn an das Sekretariat der PTB (siehe Adresse umseitig).

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte, nachdem Sie eine schriftliche bzw. ggf. telefonische Einladung zum 1. Kurstermin von uns erhalten haben.



ABNEHMEN

AKTIV

2012

Gesund abnehmen durch richtige Ernährung und Bewegung

von **Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin** empfohlen und medizinisch begleitet

Dieser Kurs wird in Kooperation mit

Bielefelder Hausärzten

in den beiden Schulungszentren
Ravensberger Str. 10H
und Schildescher Str. 99
durchgeführt.

Übergewicht ist eine häufige Ursache für zahlreiche ernsthafte Erkrankungen. Im Besonderen sind Übergewichtige von Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt und Diabetes weit überdurchschnittlich betroffen. Viele Übergewichtige haben in ihrem Leben zahlreiche, meist nur sehr kurzfristig erfolgreiche Diätversuche unternommen.

Wir Hausärzte möchten Ihnen mit unserem Kursprogramm **Abnehmen Aktiv** eine Hilfestellung anbieten, die sich an den augenblicklich gültigen medizinischen und ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert.

Das Programm wird von qualifizierten Fachkräften geleitet.

Sie werden Ihre alltäglichen Eß- und Trinkgewohnheiten neu erkennen, kritisch überprüfen und konsequent Schritt für Schritt verändern.

Der Kurs ist kombiniert mit einem Bewegungsprogramm, um Ihre Gewichtsabnahme mit einem Ausdauertraining effektiv zu unterstützen. Nordic-Walking ist flottes Gehen mit Spezialstöcken, ähnlich Skilanglauf, und besonders geeignet für Übergewichtige und Anfänger bzw. Wiedereinsteiger in den Sport. Nordic-Walking kann Ihren Abnehmerfolg langfristig sichern.

Ziel von **Abnehmen Aktiv** ist eine langsame, ungefährlche Gewichtsabnahme mit einer langfristigen Änderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten und einer Steigerung Ihrer körperlichen Bewegung und Aktivität.

Begleitend zur Ernährungsschulung und zum Bewegungsprogramm erfolgt eine Eingangsunter-suchung und eine Stoffwechselfkontrolle vor und nach Teilnahme am Kurs bei Ihrem Hausarzt/Ihrer Hausärztin.

Eine Kostenbeteiligung der Krankenkassen erfolgt bei Vorlage der Teilnahmebescheinigung.

Ort: Schulungszentrum Schildesche Lehrküche auf dem Gelände des Johannesstiftes

Kursinhalt:
10x Ernährungsschulung,
90 Min.
inkl. 2x Kochkurs, 180 Min.
8x Sport, 60 Min.

Infoabend:
Di 10.01.12 18.00 Uhr
im Schulungszentrum
Schildesche Lehrküche

Beginn:
Di 24.01.12 – Di 26.06.12
18.00 Uhr – 19.30 Uhr

Kursleitung:
Ernährung: Esther Haag
Diätassistentin, Ernährungs-
medizinische Beraterin

Bewegung: Silvia Kuchenbecker

Es liegen keine Kurstermine in den Osterferien.

Kursgebühr jeweils 210,- € (inkl. Teilnehmerunter-lagen, Stockmiete f. N.-Walking)

Schriftl. Anmeldung erbeten bis 17.01.12

Überweisung der Kursgebühr nach Erhalt der schriftlichen Einladung zum 1. Kurstermin.
Konto Nr. 000 745 87 11 bei der Deutschen Apo-Bank
Bielefeld BLZ 300 606 01



bitte Coupon abschneiden

Anmeldung bis zum 17.01.12
an Sekretariat der PTB
D. Lorenz Am Vorwerk 62 33611 Bielefeld
Tel. 0521/2608614 Fax 0521/2608615

Ich melde mich verbindlich an für

**den Kurs Abnehmen Aktiv
vom 24.01.12 bis 26.06.12**

Name _____

Vorname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Tel. priv. _____

Tel. berufl. _____

Geb.-Datum _____ Krankenkasse _____

Hausarzt/Hausärztin _____

Datum, Unterschrift

(Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Zahlungsbedingungen, s. Rückseite, einverstanden.)