

„ICH – nehme ab“ im St. Agatha Krankenhaus

Im September 2018 startete im St. Agatha Krankenhaus in Köln der „ICH – nehme ab“ Kurs. Alle 14 Tage treffen sich seitdem die Teilnehmer in den Räumlichkeiten der Klinik und setzen sich mit ihrem Gewicht und ihrer Ernährung auseinander.

Das „ICH- nehme ab“-Programm, wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entwickelt und setzt Schwerpunkte in Ernährung, Bewegung und Verhalten. So setzen sich die Teilnehmer individuelle Ziele, lernten die regelmäßige Bewegung in den Alltag zu integrieren und können nun mit schwierigen Situationen bewusster umgehen.

Unter der Kursleitung von Christian Stempel haben die Teilnehmer einen ortsansässigen Supermarkt besucht und viele nützliche Tipps für den Alltag erhalten. Bei regelmäßiger Teilnahme werden die Kursgebühren ggf. von der jeweiligen Krankenkasse übernommen. Auch 2019 soll der Kurs fortgeführt werden. Wer sich über den Kurs informieren möchte oder sich für die Teilnahme interessiert erhält weitere Informationen bei der Kursleitung: christian.stempel87@web.de