

„ERFOLGREICH ABNEHMEN“

DER IDEALE KURS FÜR ALLE, DIE ENDLICH MAL EIN LETZTES MAL ABNEHMEN WOLLEN

Ein letztes mal Abnehmen. *Ohne Druck, ohne Zweifel und ohne JoJo.*

1. WAS SIND DIE ZIELE?

Hintergrundinformationen, Tipps für den Alltag und klare Verhaltensregeln in flexiblem Rahmen. Dieser Kurs setzt da an, wo die allermeisten Diäten an ihre Grenzen stoßen: *Essen mit Genuss*, Sport mit voller Motivation und eine innere Haltung, die *über jeden Schweinehund erhaben* ist.

2. WO FINDET DER KURS STATT?

Es handelt sich um einen *Online-Videokurs*. Du kannst ihn jederzeit und an jedem Ort machen, an dem Du einen Internetzugang hast.

3. DAUER / ZEITAUFWAND

Eine Folge dauert ca. *60 Minuten*.
Der komplette Kurs geht über *8 Wochen*.

4. WIE ANSPRUCHSVOLL IST DER KURS?

Allgemein gültige Prinzipien und Zusammenhänge holen *jeden der abnehmen will* genau da ab, wo er gerade steht. *Einschalten, abnehmen, fertig.*

5. WAS BRAUCHE ICH?

Als Hilfsmittel benötigen die Teilnehmer sinnvollerweise eine Waage und evtl. ein Maßband für eine *regelmäßige Verlaufskontrolle* sowie eine Aufnahme der Ist-Situation zu Beginn und zum Abschluss des Kurses.

6. WER SIND MEINE COACHES?

Konzeptentwickler und Kursleiter ist Patricia Skirde (Qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin). *Presenter und Sprecher* in den Online-Videos sind Tom Dederichs (Personal Coach und CyberFitness Program Director), Patricia Skirde und Michaela Kienz (Beautyfood-Buchautorin).



Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

Online Präventionskurs Erfolgreich Abnehmen

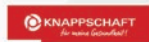
Kursleitung: Patricia Skirde

(Kurs-ID 20191105-1147889)

CyberConcept GmbH, Dieckstraße 71-75, 48145 Münster

Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbands zur Umsetzung des § 20 SGB V für den o.g. Präventionskurs erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum 05.11.2020.

Die Zertifizierung erfolgt mit Wirkung für:



Im Rahmen der Gültigkeit ist der Anbieter berechtigt mit diesem Zertifikat zu werben. Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V behält sich vor, das positive Ergebnis zu widerrufen, wenn die angebotenen Kursinhalte oder die Kursleiterqualifikation nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist.

*Länderspezifische Regelungen sind zu berücksichtigen

www.zentrale-pruefstelle-praevention.de

