

## § 20 SGB V ZERTIFIZIERTER ONLINE-PRÄVENTIONSKURS (KURS-ID 20191105-1147889)

# „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).