

Kursangebote

der

Ernährungsberatung

2010

Januar – Juli 2010

Gewichtsreduktion

In unseren Gruppenkursen lernen Sie die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung kennen. Sie verstehen, dass Essen mehr als Hunger und Sättigung bedeutet, sondern auch Lebensqualität, Genuss, Erholung, Beruhigung oder Gewohnheit. Sie lernen ungünstige Verhaltensweisen erkennen und erhalten Hilfsmittel, wie Sie in Zukunft damit umgehen können.

Gruppenkurs Ernährung und Bewegung (BMI 25-27)

6x Dienstagabend

Daten: Herbst 2010
Zeit: von 17.30-19.00 Uhr
Kosten: Fr. 230.- exkl. Material (Fr. 20.-)
Ort: Burgdorf

Gruppenkurs zur Gewichtsabnahme (BMI über 27)

12x Dienstagvormittag

Daten: 02.02. – 11.05.2010
Zeit: von 09.00 – 10.30 Uhr
Kosten: Fr. 380.- exkl. Material (Fr. 20.-)
Ort: Burgdorf

12x Mittwochabend

Daten: 03.03. – 19.05.2010
Zeit: von 17.30 – 19.00 Uhr
Kosten: Fr. 380.- exkl. Material (Fr. 20.-)
Ort: Burgdorf

Gruppenkurs Wechseljahre

8x Dienstagabend

Daten: 09.03. – 04.05.2010
Zeit: von 17.30 – 19.00 Uhr
Kosten: Fr. 280.- exkl. Material (Fr. 20.-)
Ort: Burgdorf

In kleinen Schritten versuchen Sie die gesunde Ernährung in den Alltag umzusetzen. Nebst Theorie und Essverhalten gehen Sie einkaufen und lernen geeignete Produkte kennen, welche schnell und gesund im Alltag eingesetzt werden können.

Gruppenkurs zur Gewichtsabnahme für Menschen in schwierigen Lebenssituationen

6x Dienstagabend

Daten: Herbst 2010
Zeit: von 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Burgdorf

Der Nachfolgekurs ist für alle, die bereits einen Gruppenkurs besucht haben und nun auf dem weiteren Weg der Gewichtsreduktion oder Gewichtsstabilisation noch Unterstützung benötigen.

In diesem Kurs wird Ihnen viel Raum zum Austausch gegeben. Sie können Kontakte knüpfen und sich gegenseitig motivieren und unterstützen.

Nachfolgekurse

8 Sequenzen à 1.5 Stunden

Daten: auf Anfrage
Zeit: auf Anfrage
Kosten: Fr. 220.- exkl. Material (Fr. 20.-)
Ort: Burgdorf

Berechnen Sie Ihren BMI

BMI: Gewicht in kg / (Grösse in m)²

Bsp. 70kg / 1.65m*1.65m = 25.7kg/m²

Sportart / allgemeine Berechnung*	Verbrauch in kcal*** für 30min Sport bei einem Körpergewicht von**		
	70 kg	80 kg	90 kg
Aerobic	222	254	286
Bergwandern mit Gepäck	210	240	270
Fußball	278	316	356
Inline-Skating	252	288	324
leichtes Dauerlaufen (Neudeutsch: joggen) / 10,75*	286	326	368
schnelles Dauerlaufen / 13,4*	606	700	780
langsames Radfahren (bis 15 km/h) / 3,35*	210	240	270
schnelles Radfahren (bis 25 km/h) / 7,65*	358	408	460
langsames Schwimmen / 4,3*	268	308	346
zügig Schwimmen / 12,2*	328	374	422
Skilanglauf langsam / 11,95*	286	326	368
Skilanglauf schnell / 16,73*	328	374	422
Squash	424	484	546
zügig Spaziergehen (Neudeutsch: Walking) / 5,5*	232	264	298

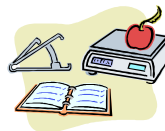
Diabetes

Als Diabetiker ist es wichtig zu wissen, wie viele Kohlenhydrate in den verschiedenen Lebensmitteln und Speisen enthalten sind. In diesem Kurs können Sie mit echten Lebensmitteln Ihr Wissen testen und sich mit anderen Betroffenen austauschen.

Kohlenhydratschätzen

4x pro Jahr

Daten: Mittwoch, 24.02.2010
Mittwoch, 26.05.2010
Zeit: 14.00 – 15.00 Uhr
Kosten: auf Anfrage
Ort: Burgdorf



Bewegungsgruppe für Übergewichtige

Kraft- und Ausdauertraining

Ort: Physiotherapie RSE Burgdorf
Daten: Mittwoch 16.30-17.30 Uhr

Auskunft: Physiotherapie
034/421 22 52

Kursleitung

Alle Kurse werden durch eine dipl. Ernährungsberaterin HF geleitet. Je nach Kurs wirken zusätzlich ein Arzt, eine Physiotherapeutin oder ein Diätkoch mit.

Kochkurse

Ihnen sind die Grundlagen der Diabetes- oder der kalorienbewussten Ernährung bekannt, es fehlt Ihnen jedoch an Ideen, das Wissen in die Praxis umzusetzen?

In diesem Kurs bekommen Sie neue Anregungen für den Alltag und können sich mit anderen Betroffenen austauschen.

Diabetes und Übergewicht

Thema: „Farbenfrohe Sommerküche“
Datum: September 2010
Kosten: Fr. 50.-

Ort wie Zeit bei Druckdatum noch offen, genauere Auskunft geben wir Ihnen gerne per Mail oder telefonisch.



Ansprechpersonen

In diesem Flyer sind all unsere aktuellen Kursangebote ersichtlich. Genauere Auskunft erteilen wir Ihnen gerne per E-Mail ernaehrungsberatung@rs-e.ch oder telefonisch unter 034/421 29 83