

# Leichter durchs Leben gehen

## Abnehmen ohne Kalorienzählen

Es gibt so viele Diäten, die alle gleich gut oder schlecht sind: wenn man aufhört, steigt das Gewicht wieder, der bekannte Jo-Jo-Effekt.

Unser Angebot lehnt sich an das Konzept der Sporthochschule Köln an „Intervention zur Verbesserung des Fettstoffwechsels“ von Prof. Billy Sperlich an. Das ist keine Diät, es ist eine andere Art zu essen. Wir zählen keine Kalorien, das vermeidet den Jo-Jo-Effekt.

### Intervallfasten

Wir Menschen wollen uns wohlfühlen. Es gilt die eigenen Ernährungsvorlieben herauszufinden und nach ihnen zu leben.

Unsere Nahrung soll natürlich sein, gut schmecken und satt machen. Unser normaler Essinstinkt wird häufig von der Industrienahrung überdeckt. Wir helfen ihnen, ihre Ernährung auf vollwertig und frisch umzustellen. Sie erfahren eine neue Sinnlichkeit.

Sie passen ihre Essenzeiten ganz an ihre persönlichen Vorlieben an.

**Wichtig:** zwischen den Mahlzeiten wird nichts gegessen.

So hat der Organismus Zeit die Nahrung zu verdauen, überflüssige Kalorien können sich nicht als Fettpölsterchen festsetzen. Der Stoffwechsel kommt nie in den Sparmodus, er verbrennt weiterhin Energie. Der unerwünschte Jo-Jo-Effekt bleibt aus.

Einmal im Monat kochen wir zusammen (zum **Selbstkostenpreis**) in Pfändhausen in der Küche im Bürgerhaus und laden unsere Familie und Freunde dazu ein.

Wir bereiten frische Lebensmittel aus unserer Region schmackhaft und gesund zu und genießen die Geselligkeit bei gutem Essen - Kochen wie Gott in Franken.

### Bewegung

Gehen ist gesund, fördert die Fettverbrennung, stärkt die Gehirnstruktur, beugt gegen Herz- und Kreislauf-erkrankung und Diabetes vor.

Wir bieten unter Anleitung von **Brigitte Nöth** und **Thomas Bauer** (BLSV Übungsleiter), jede Woche zweimal **Nordic Walking** an. Dieses Training ist auch für Ältere geeignet, die längere Zeit keinen Sport betrieben haben.

Treffpunkt: Marienbachzentrum Dittelbrunn

**Montag, 9.30 Uhr**

**Freitag, 16.00 Uhr**

Bei schlechtem Wetter gehen wir in die Halle und machen **Muskelaufbautraining**.

Sonntagmorgen treffen wir uns im Schwimmbad Dittelbrunn zum Frühsport,

**Bewegung im Wasser** mit flotter Musik.

**Sonntag, 9 - 10 Uhr**

**Unser Ziel ist gemeinsam fit, gesund und leichter durchs Leben zu gehen!**

### Informationen

Brigitte Nöth

[brigitte-noeth@t-online.de](mailto:brigitte-noeth@t-online.de)

Thomas Bauer

[tfarmer148@gmail.com](mailto:tfarmer148@gmail.com)

Erika Schallenberg-Landeck:

Tel. 09721 / 476 07 07 (montags von 09:00 - 10:30 Uhr)

### Anmeldung

Auf der Internetseite der SG 1912 Dittelbrunn gibt es einen Link zur Anmeldung.

## Ihr Betreuersteam



*Brigitte Nöth*



*Erika Schallenberg-Landeck*



*Thomas Bauer*

### **Kostenbeitrag** (zahlbar am Monatsanfang)

Vereinsmitglieder **20 €/Monat**

Nichtmitglieder **30 €/Monat**

Ein- oder Ausstieg ist jederzeit möglich

Im Beitrag enthalten

- wöchentlich zweimal Nordic Walking unter Anleitung
- Eintritt Schwimmbad Dittelbrunn Sonntag, 9 – 10 Uhr
- Ernährungsberatung
- Einmal im Monat gemeinsames Kochen

### **Infoveranstaltung:**

**Samstag, 3. November 2018, 10:00 Uhr**

Treffpunkt: Marienbachzentrum Dittelbrunn, Parkplatz