

Gruppenprogramm „Einfach Leichter“

Ein Gruppentherapieprogramm
für übergewichtige Personen



Interdisziplinäres Adipositas-Zentrum Ostschweiz

Spital Rorschach
Heidenerstrasse 11
9400 Rorschach
Tel. 071 858 36 24

Rückmeldung zum

Gruppenprogramm „Einfach Leichter“

- Ich interessiere mich für den nächsten Kurs „Einfach Leichter“
- Ich habe zu einem späteren Zeitpunkt Interesse, bitte informieren Sie mich
- Ich habe kein Interesse am Kurs „Einfach Leichter“

Name Vorname

Adresse

PLZ, Wohnort

Tel.Nr.

Konzept

„Einfach Leichter“ ist ein ambulanter Adipositas-Schulungskurs, welcher sich aus den Themen Energiebilanz, Ernährungslehre, Mahlzeitenzubereitung, Kochkurs, Diätprodukte, schwierige Situationen und Bewegung zusammensetzt.

Das Ziel unseres Teams (Facharzt, Ernährungsberatung und Physiotherapie) ist es, Sie während Ihrer persönlichen Gewichtsreduktion zu motivieren, Sie zu schulen und zu begleiten und Ihnen neben den theoretischen auch viele praktische Anleitungen zu bieten.

Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Kurs an einem auf Sie abgestimmten Bewegungsprogramm teilzunehmen. Unsere Physiotherapeutin gibt Ihnen die Möglichkeit das Nordic Walking zu erlernen.

Geeignet ist der Schulungskurs für Personen, die bislang noch nicht viele Versuche der Gewichtsreduktion unternommen haben.

Die Voraussetzung für eine Teilnahme ist ein BMI zwischen 27 - 35 kg/m².

Ziele

- Langfristige Gewichtsreduktion und Stabilisierung
- Verbesserung der mit Adipositas verknüpften Folgeerkrankungen

Ort, Ablauf und Dauer

Erster Treffpunkt: Adipositas-Zentrum (Spital Rorschach), Haus B, 2. Stock, Anmeldung.

Dauer pro Treffen: 60 - 90 min.

Insgesamt verteilen sich die Termine auf ca. 2 Monate, sodass im Schnitt 4 Sitzungen pro Monat stattfinden.

Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit weiter in die Einzelberatung der Ernährungsberatung zu kommen. Die einzelnen Beratungen unterstützen die Gewichtsstabilisierung oder -abnahme im Alltag.

Kosten

Da die Krankenkassen nicht die Gesamtkosten des Gruppenprogramms tragen, entsteht für die 8 Gruppenstunden ein Selbstkostenanteil von insgesamt 100 CHF. Darin sind auch sämtliche Materialkosten (Ordner, Arbeitsblätter etc.) enthalten.

Je nach individuellem Bewegungsprogramm (z.B. Nordic Walking) entstehen zusätzliche Kosten von 100 - 150 CHF.

Anmeldung

Anmeldung und weitere Informationen zu den Kursbeginnen im Sekretariat.

Teilnahme erfolgt nach ärztlichem Vorgespräch.