

M.O.B.I.L.I.S. light

M.O.B.I.L.I.S. light ist ein neues kombiniertes Bewegungs- und Ernährungsprogramm für LEICHT übergewichtige Erwachsene (BMI 25-29,9 kg/m²) ohne behandlungsbedürftige Risikofaktoren, Erkrankungen oder psychische Essstörungen.

Bei M.O.B.I.L.I.S. light werden in 10 Walking/Nordic Walking-Einheiten den Teilnehmern praktische Übungen für einen aktiveren Alltag durch einen geschulten Sport Pro Gesundheit-Übungsleiter vermittelt. In 4 Ernährungseinheiten erarbeitet eine Ökotrophologin mit den Teilnehmern Strategien für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Kernstück von M.O.B.I.L.I.S. light ist das 50+50-Punkteprogramm. Es befähigt die Teilnehmer, ihr Gewicht auf gesunde Weise langfristig zu managen und macht sie damit zu "Schlankheitsmanagern".

Die Kursgebühr für das 14 Einheiten umfassende

BARMER
diegesundexperten

Präventionsprogramm M.O.B.I.L.I.S. light beträgt 120,00 € pro Person. Im Rahmen der Gesundheitsinitiative "Deutschland bewegt sich!" bekommen alle Versicherten der BARMER (nach § 20 SGB V) 75,00 € bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80% der Termine) erstattet. Der Eigenanteil beläuft sich somit auf 45,00 €. Zusätzlich gibt es Punkte für das Bonusprogramm der BARMER. Versicherten anderer Krankenkassen steht M.O.B.I.L.I.S. light gleichfalls offen. Eine Kostenübernahme sollte vor Kursbeginn über die Geschäftsstelle der jeweiligen Krankenkasse erfragt werden.

Kursdaten

M.O.B.I.L.I.S. light
Orga-Nr. 41_1
03.03.2010 - 09.06.2010 (14 mal)
mittwochs, 18:00 - 19:30 h
Detlef Enigk / Heike Stumpf
Kursgebühr: 120,00 €
AKTIV PUNKT,
Holteyer Str. 29, 45289 Essen
Max. TN 15

Der Kurs trägt das Gütesiegel
"Pluspunkt Gesundheit. DTB"




und wird somit von den meisten Krankenkassen als Präventionsmassnahme nach §20 SGB V bezuschusst.

bitte hier abtrennen!

Name/Vorname:		TVE-Mitglied? <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	
Straße/Haus-Nr.:		Geburtsdatum:	
PLZ/Ort:		eMail:	
Telefon:		Fax:	
Bankverbindung, von der abgebucht werden kann (bei Mitglieðern nicht erforderlich):			
Bankleitzahl:		Datum/Unterschrift:	
Konto-Nr.:			

Anmeldung

Bezeichnung der Maßnahme (Sportangebot, Kurs, Veranstaltung, Ausflug,...):

 Burgaltendorf
Holteyer Str. 29
45289 Essen

TVE-BÜRO: im „AKTIV-PUNKT“, Holteyer Str. 29, Essen-Burgaltendorf; Tel. 0201/570397, Fax 0201/5718628; eMail: tve-burgaltendorf@web.de; Öffnungszeiten: dienstags, 18.00-20.00 h u. donnerstags, 17.00-19.00 h. Sportbetrieb.-Info-Line: 0201/5718617 * Vorsitzender: Eckhard Spengler - Organisationsleiter/-in: Gerhard Spengler u. Christiane Spengler - Sportleiterinnen: Gabriele Marquardt u. Ursula Kernebeck - Jugendleiter: Marc Schäfer - Leiter AKTIV PUNKT: Stephan Semmelring



M.O.B.I.L.I.S. light Bewegung & Ernährung



Kostenloser Infoabend am 24.02.2010
ab 18.00 h im AKTIV PUNKT

Kursdaten:

M.O.B.I.L.I.S. light

Orga-Nr. 41_1

03.03.2010 - 09.06.2010 (14 mal)

mittwochs, 18:00 - 19:30 h

Detlef Enigk / Heike Stumpf

