

## 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/m<sup>2</sup>) 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. Sportbetriebs-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

