

Kulturforum 15 VII. 2009

Kampf gegen die Pfunde

Burgaltendorf. Der TVE Burgaltendorf veranstaltet am kommenden Mittwoch, 1. Juli, um 18 Uhr im Aktiv Punkt an der Holteyer Straße 29 einen Informationsabend zum Thema „M.O.B.I.L.I.S. light - Bewegung und Ernährung“. Das neue kombinierte Bewegungs- und Ernährungsprogramm eignet sich für leicht übergewichtige Erwachsene (BMI 25-29,9 kg/m²) ohne behandlungsbedürftige Risikofaktoren, Erkrankungen oder psychische Essstörungen.

In zehn Walking/Nordic Walking-Einheiten werden den Teilnehmern praktische Übungen für einen aktiveren Alltag durch einen geschulten Sport Pro Gesundheits-Übungsleiter vermittelt.

Dazu erarbeitet eine Ökotrophologin mit den Teilnehmern Strategien für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. So soll das Gewicht auf gesunde Weise langfristig in den Griff bekommen werden. Interessierte sind willkommen, eine Vereinsmitgliedschaft ist nicht erforderlich.