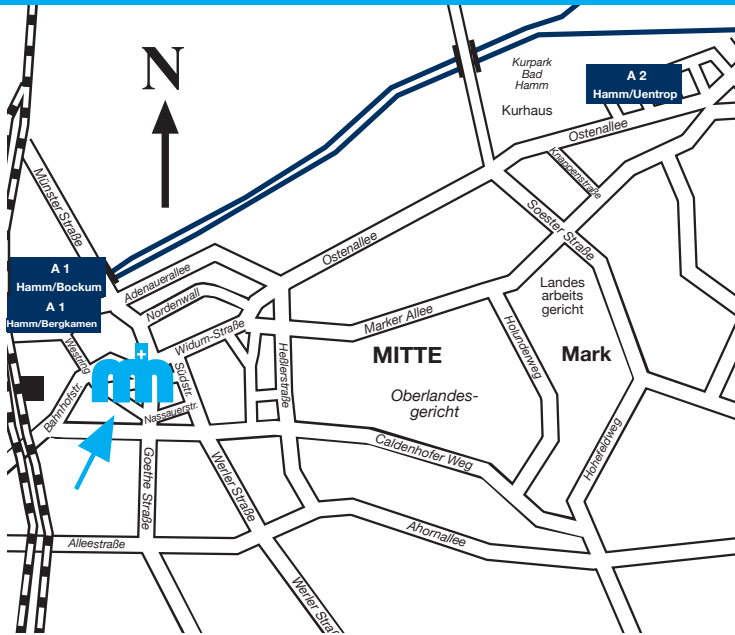




**St. Marien-Hospital  
Hamm gGmbH**

Akad. Lehrkrankenhaus der  
Westf. Wilhelms-Universität Münster



# ABNEHMEN

## Ernährungskurs zum Abnehmen

### Anmeldung

Christa Glozbach  
Dipl. Oecotrophologin  
Sachsenweg 8  
59457 Werl-Hilbeck  
Tel. 02922/81156  
cglozbach@googlemail.com  
www.cglozbach.de

St. Marien-Hospital Hamm gGmbH  
Nassauerstraße 13-19 • 59065 Hamm  
Tel. (02381) 18-0 • Fax (02381) 18-1202  
info@marienhospital-hamm.de  
www.marienhospital-hamm.de

www.marienhospital-hamm.de



Stand 08/2017

Kursbeginn:  
04.01.2018  
26.04.2018

St. Marien-Hospital Hamm  
in der Knappenstraße

Ein Unternehmen der



KATH. ST.-JOHANNES-GESELLSCHAFT  
DORTMUND gGmbH

Kranken- und Pflegeeinrichtungen

## Abnehmen in der Gruppe

Zeit: 19:00 Uhr

weitere Termine auf Anfrage

Ort: Knappenstraße, St. Marien-Hospital Hamm

Dauer: 12 Wochen

Kosten: 100,00 Euro

Die Kursgebühr wird in der Regel zu mindestens 80 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

[www.cglozbach.de](http://www.cglozbach.de)



In einer Gruppe mit Gleichgesinnten fällt es leichter, das Gewicht zu reduzieren. In diesem Kurs sollen weder Kalorien gezählt noch nach Diätplänen gelebt werden. Die Ernährungsform soll eine fettreduzierte Mischkost sein. Während des Kurses werden die Teilnehmer gezielt darauf hingewiesen welche Nahrungsmittel stark fetthaltig und damit auch sehr kalorienreich sind. Es werden viele fettarme Alternativen aus dem großen Nahrungsmittelangebot an praktischen Beispielen präsentiert. So wird den Teilnehmern immer wieder gezeigt wie sie durch den bewussten Umgang mit ihren Lebensmitteln massenhaft Kalorien sparen können.

Für individuelle Einzelberatung bei ernährungsbedingten Erkrankungen, zugelassen bei allen Krankenkassen

[cglozbach@googlemail.com](mailto:cglozbach@googlemail.com)

