

Praxis für Ernährungsberatung
und -therapie
Wibke Tönjes-Batke
M. Sc. Ernährungswissenschaften
Herdweg 70
72581 Dettingen/Erms
Tel: 07123/9585860
Mail: info@wtb-ernaehrung.de
www.wtb-ernaehrung.de



Abnehmen mit Genuss

Abnehmkurs für Erwachsene in der Gruppe

In einer kleinen Gruppe von Frauen und Männern mit Übergewicht werden an den acht Abenden wichtige Grundlagen vermittelt. Die TeilnehmerInnen erhalten Wege aufgezeigt, wie Sie durch alltagstaugliche und praktische Empfehlungen ihre Vitalstoffbilanz in den Griff bekommen und überflüssige Pfunde wieder verlieren. Es werden hilfreiche Tipps und Rezepte besprochen. Die Teilnehmer lernen mit der Ernährungspyramide im Essalltag umzugehen und sie anzuwenden. Einzelne Lebensmittelgruppen werden anhand von Beispielen erarbeitet. Dabei liegt der Fokus je nach Termin auf Eiweiß, Fett oder Kohlenhydrat. Auch werden die Themen „Fettverbrennung bei Sport“ und „Gefühle rund ums Essen“ besprochen.

Die regelmäßigen Treffen haben eine langfristige Umstellung des Ernährungsverhaltens als Ziel – damit der gefürchtete Jo-Jo-Effekt keine Chance hat.

Termine: 8 x Dienstags 18:30 Uhr bis ca. 19:30 Uhr

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. Termin: Di. 13.01.2026 | 5. Termin: Di. 10.03.2026 |
| 2. Termin: Di. 27.01.2026 | 6. Termin: Di. 24.03.2026 |
| 3. Termin: Di. 10.02.2026 | 7. Termin: Di. 14.04.2026 |
| 4. Termin: Di. 24.02.2026 | 8. Termin: Di. 05.05.2025 |

Zielgruppe: Frauen und Männer mit Übergewicht / Adipositas

Leitung: Wibke Tönjes-Batke, Ernährungswissenschaftlerin und Adipositas-Trainerin

Kosten: 195 Euro (Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs nach §20 mit ca. 80-100 Euro, bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse vorab nach.)

Ort: Diabetologie Kaiserpassage, Kaiserpassage 8, 72764 Reutlingen

Bitte melden Sie sich frühzeitig mit dem entsprechenden Formular an, da der Kurs auf 8 Teilnehmer/Innen begrenzt ist.