

# Mit Kopf-Training zum Wunschgewicht

Mit dem richtigen Speiseplan und Bewegungsverhalten abnehmen

VON TINA BONFERT

**Obernkirchen.** Für alle die vom Wunschgewicht noch entfernt sind, bietet die BKK24 im Zuge ihres „Länger besser leben“-Projekts ein außergewöhnliches Trainingsprogramm an. Statt zu hungern oder sich zu anstrengenden Sportaktionen mit gemeinsamen Situps zu treffen, sollen die überflüssigen Kilos

mit einem Training für den Kopf bekämpft werden.

„Gewichts-Coaching mental“ heißt der Kurs, der am 4. April in Obernkirchen starten soll und vom renommierten „Richtig-essen-Institut“ aus Berlin entwickelt wurde. Unter anderem beschäftigen sich die Teilnehmer bei dem Wunschgewichts-Training mit dem Speiseplan, lernen, welcher zu ihren persönlichen Lebensumständen

passt und was man machen kann, wenn die Mittagspause zu kurz und die Zeit nach Feierabend zu knapp für Frischeinkäufe im Supermarkt ist. Außerdem soll das Bewegungsverhalten analysiert werden, weil dauerhaftes Abnehmen eben nur funktioniert, wenn auch der Körper etwas zu tun hat, wie in einer Pressemitteilung betont wird. Zielvereinbarungen zwischen Trainern und

Teilnehmern, die auch tatsächlich erreicht werden können, sollen den Spaß an der Sache erhalten und ein Erfolgsgefühl garantieren.

Für BKK24-Kunden ist der Kurs gebührenfrei. Anmeldungen zum Wunschgewichts-Training werden im Service Center der BKK24, Sülbecker Brand 1, 31683 Obernkirchen oder telefonisch unter (05724) 971217 entgegengenommen.