

# „Gewichts-Coaching“

## LANDKREIS/OBERNKIRCHEN

(bb). Abnehmen beginnt im Kopf! Warum das so ist und wie das funktioniert, wird im Kurs „Gewichts-Coaching mental“ der Krankenkasse BKK24 erlernt. Das Kursangebot basiert auf einem Konzept des „RICHTIG ESSEN“-Instituts und zielt auf die richtige innere Einstellung zu einer gesunden Ernährung.

Der Ansatz sei auch gerade präventiv sinnvoll, heißt es in einer Pressemitteilung der Krankenkasse. Mit einer Oecotrophologin vereinbaren die Teilnehmer individuelle Ziele, die schrittweise umgesetzt werden. Abnehmwillige erhalten unter anderem Tipps zur Mahlzeitengestaltung und zu Portionsgrößen, mit dem Verzicht auf mühevoll Kalorienzählen.

Im Mittelpunkt steht das Erlernen neuer Verhaltensmuster, um gedankenloses und falsches Essen zu reduzieren oder zu vermeiden.

Der Kurs umfasst acht Gruppentreffen (jeweils montags von 18.45 Uhr und 19.45 Uhr) und beginnt am 14. November 2016 in den Räumen der BKK24 in Obernkirchen (Sülbecker Brand 1). Die Kursgebühr beträgt 149 Euro. Für Versicherte der BKK24 ist „Gewichts-Coaching mental“ komplett kostenfrei, lediglich vor Kursbeginn ist ein Pfand in Höhe von 50 Euro zu bezahlen. Anmeldungen unter 05724/971-217 oder [aktionsbuero@bkk24.de](mailto:aktionsbuero@bkk24.de).