

Deutsch

Leichter Leben

Ganzheitliches Abnehmen in der Gruppe

www.thermemeran.it



THERME MERAN
TERME MERANO

Nachhaltig Abnehmen mit professioneller Unterstützung

Das Projekt *Leichter Leben*, das bereits seit 2009 in der Therme Meran einmal jährlich stattfindet, ist ein ganzheitliches Programm für nachhaltige Gewichtsabnahme und Lebensstiländerung. Das derzeitige einzigartige Projekt in Südtirol wird in einer Gruppe durchgeführt und baut auf drei Säulen auf, der Präventivmedizin und Ernährungsberatung, der Sporttherapie und dem Verhaltenstraining. Dies führt die Teilnehmer zu effektiver Gewichtsreduktion, der Herausbildung eines neuen Ernährungsbewusstseins sowie zur körperlichen Bewegung.

Mit Experten ans Ziel

Die Therme Meran, als Südtiroler Einrichtung für Gesundheit und Wohlbefinden, begleitet Sie auf dem Weg zur dauerhaften und gesunden Gewichtsabnahme. Unter der medizinischen Leitung von Dr. Christian Thuile werden die Teilnehmer in Gruppeneinheiten und Einzelgesprächen durch ein Team aus Ernährungswissenschaftlern, Bewegungstherapeuten sowie einem Psychologen schrittweise an einen gesunden Lebensstil herangeführt.

Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren mit BMI > 25 (max. 45 Teilnehmer)

Anmeldung

Innerhalb November

T 0473 252 000

leichterleben@thermemeran.it

Zeitraum

Intensives Hauptmodul: Mitte Januar bis Mitte Juni (5 Monate)

Begleitendes Folgemodul: Mitte Juni bis Mitte September (3 Monate)

Wichtig

Das detaillierte Programm der aktuellen Ausgabe wird jährlich erstellt.


$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in Meter}^2}$$

Das 3-Säulen-Konzept

Die drei aufeinander abgestimmten Bereiche der medizinischen Begleitung und Ernährungsberatung, der Sporttherapie und des Verhaltenstrainings helfen Gewicht zu reduzieren und längerfristig gesund zu leben. In den ersten fünf Monaten des intensiven Hauptmoduls ist eine wöchentliche Anwesenheit (2 bis 3 Treffen) der Teilnehmer ausschlaggebend für den positiven und nachhaltigen Erfolg des Projektes.

Nach Abschluss des ersten Moduls besteht die Möglichkeit das Projekt um weitere drei Monate zu verlängern. Dieses begleitende Folgemodul während der Sommermonate wird den Teilnehmern empfohlen, um den erworbenen Lebensstil zu festigen.

Während der gesamten Dauer des Projektes sind Einzelgespräche vorgesehen, sowie Gruppentrainings für den konstruktiven Austausch und der Motivationssteigerung unter den Teilnehmern. Gemeinsame Aktivitäten wie beispielsweise wandern, kochen und Familienschwimmen runden das Programm ab.

Erfolgreiches Abnehmen braucht Zeit.

Säule 1

Medizinische Begleitung & Ernährungsberatung

In dieser Säule gilt es zu Beginn eine Ist-Situation des Gesundheitszustandes jedes einzelnen Teilnehmers zu ermitteln, um gesundheitliche Risikofaktoren zu erkennen und gezielte Maßnahmen setzen zu können. Ziel ist es, eine erfolgreiche Ernährungsumstellung zu erreichen.

Individuelle Termine

- ärztliches Aufnahmegespräch
- medizinisches Coaching
- Einzelgespräche

Gruppentermine

- Workshops zum Thema Ernährungsfehler und Einkauf
- Ernährungstrainings
- Kochseminar

Säule 2

Bewegung, Wasser & Natur

Die Bewegungssäule setzt auf schonendes Aquatraining und gezielte Fitnessprogramme, um die Gewichtsabnahme zu unterstützen.

Individuelle Termine

- Erstellung von Trainingsplänen
- täglich freier Zugang zum Fitness Center mit der Möglichkeit der Teilnahme an allen Bewegungskursen
- Body-Impedanz-Analysen

Gruppentermine

- ausführliche Geräteeinführung
- wöchentliche Aqua- und Fitnesskurse
- Erlebniswandern
- Familienschwimmen

Säule 3

Verhaltenstraining

Auf psychologischer Ebene wird versucht, die Hintergründe des Ess- und Ernährungsverhaltens zu verstehen, um anschließend neue Verhaltensweisen eines gesunden Lebensstils zu erlernen. Wichtig dabei ist, Stresssituationen zu erkennen und zu verstehen, wie diese bewältigt werden können.

Individuelle Termine

- Einzelgespräche

Gruppentermine

- Verhaltenstrainings

doc



Thermenplatz 9
39012 Meran - Italien
T +39 0473 252 000
info@thermemeran.it

www.thermemeran.it