

# Infoabend

TuS 1964 Bösinghoven e.V.  
Bösinghovener Str. 55  
40668 Meerbusch

Telefon: 02159 / 81 99 64  
Fax: 02159 / 81 99 66  
E-Mail: gs@tus.64 .de  
www.tus64.de



Wir laden Sie herzlich ein:

am 05. Januar 2012  
um 19.00 Uhr

in der Alten Schule, Bösinghovener Str. 55 in  
Meerbusch-Bösinghoven.

Bitte melden Sie sich vorher an (möglichst per E-Mail an: gs@tus64.de).

## Was ist das "Drei-Gänge-Menü"?

Unser "Drei-Gänge-Menü" ist ein ganzheitliches Bewegungs- und Ernährungsprogramm für stark übergewichtige Menschen. Das Programm dauert 12 Monate und kombiniert drei Themen miteinander:

1. Ernährungsseminare
2. Kochprojekte
3. Bewegungstraining.

Das Besondere an diesem Programm ist die Kombination: Wir bieten Ihnen aus einer Hand ein auf Ihre speziellen Bedürfnisse ausgerichtetes Bewegungstraining und umfassende Ernährungsberatung in Theorie und Praxis. Darüber hinaus werden Sie während der gesamten Zeit intensiv und individuell betreut.

## Was kostet das Programm?

€ 46,00 pro Monat + TuS Mitgliedsbeitrag  
(Jahresbeitrag 2011 in der Gymnastikabteilung € 90,00)

zzgl. Umlage für Lebensmittel bei den Kochprojekten. Das Programm kann nur für die gesamte Dauer des Programms (12 Monate) gebucht werden.



Ihr Team:

Anette Gorgs, Karin Helms, Simone Rudolph, Petra Gesthuysen-Mieden

Für Ihre Fragen stehen Ihnen Simone Rudolph und Petra Gesthuysen-Mieden gerne zur Verfügung.



Simone Rudolph: Tel. 02159 / 92 29 90,  
E-Mail: simone.rudolph@tus64.de

Buchendok 16  
40668 Meerbusch-Lank  
Telefon: 02150 / 70 06 31  
Mobil: 0177 4117402  
E-Mail: pgm@gruenerapfel.de  
www.gruenerapfel.de

Mit freundlicher Unterstützung von:

**sport Grube**

Fronhofstr. 27-31  
40668 Meerbusch-Lank  
Tel. 02150-70 08 07

Gesund in Meerbusch. Ihre Stamm-Apotheken

**HUBERTUS** **TELOY**  
Apotheke  Apotheke 

Hauptstr. 93 bzw. 44  
40668 Meerbusch-Lank  
Tel.: 0800 / 50 50 150  
info@stamm-apotheken.de



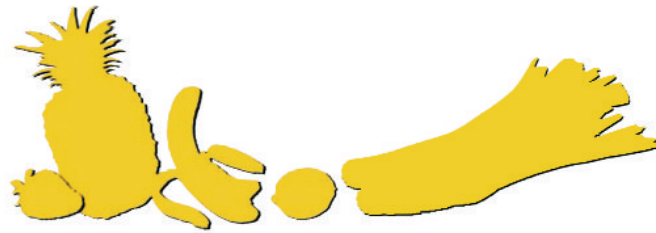
mit dem TuS "Drei-Gänge-Menü"  
langfristig und nachhaltig abnehmen.

Nach der Zeit der großen Festtagsmenüs möchten wir - der TuS 1964 Bösinghoven e.V. und die Ernährungsberaterin Petra Gesthuysen-Mieden - Sie ab Januar zu einem etwas anderen "Menü" einladen - wir nennen es "Drei-Gänge-Menü", das Ihnen helfen soll, in kleinen Schritten langsam und nachhaltig zu Ihrem Wohlfühlgewicht zu gelangen.

In Kooperation mit der Ernährungsberaterin



# VON XXL ZU L



## An welche Zielgruppe richtet sich das Programm?

Das Programm ist für stark übergewichtige Erwachsene jeden Alters konzipiert, die

- bereits vergeblich versucht haben, ihr Gewicht mit den einschlägigen Diäten dauerhaft zu regulieren und daher nicht (mehr) auf schnellen und kurzfristigen Erfolg setzen und
- bereit sind, an einem langfristig angelegten Programm teilzunehmen.

## Was ist das Ziel des Programms?

Unser Programm soll Ihnen helfen, Ihr persönliches Wohlfühlgewicht zu erlangen und zu halten, durch

- gesunde Ernährung mit Verstand und Genuss
- Spaß und Freude an der Bewegung.

## In welcher Form wird das Programm durchgeführt?

Wir bilden Gruppen von 10-12 Teilnehmer/innen. Alle Maßnahmen (Seminare, Kochprojekte, Bewegungseinheiten) werden speziell nur für diese Gruppen durchgeführt.

Alle Trainingseinheiten und Veranstaltungen finden abends statt, so dass auch Berufstätige an diesem Programm teilnehmen können. Ein detaillierter Terminplan ist auf Anfrage erhältlich.

## Was bieten die Ernährungsseminare?

Unter der Devise "Nicht wenig sondern clever essen" erkennen Sie Ihre guten und Ihre schlechten Essgewohnheiten, verändern Sie Ihr Ernährungsverhalten dauerhaft und reduzieren Sie langsam aber langfristig Ihr Gewicht. Unser Gastreferent Dr. Markus Groteguth (Ernährungsmediziner) vermittelt Ihnen, was die Psyche und der "innere Schweinehund" mit der Ernährung zu tun haben. Um diesem inneren Schweinehund auch im Laufe der Monate keine Chance zu geben, wird der Team- und Konfliktrainer Hans-Peter Mieden mit Ihnen gemeinsam nach der Sommerpause in einem Seminar das Thema "Motivation" angehen.



## Was bieten die Kochprojekte?

In unseren Kochprojekten (6 Abende) werden die theoretisch erworbenen Kenntnisse in die Praxis umgesetzt. Es werden genussvolle, abwechslungsreiche und saisonale Lebensmittel verarbeitet, die eine geringe Energiedichte haben und trotzdem satt machen. Und der Spaß und die Freude am Kochen kommen auch nicht zu kurz.

## Wie sieht das Bewegungstraining aus?

### Walking

Ihre erste wöchentliche Trainingseinheit ist eine Stunde Walking. Unsere erfahrenen Walking-Instruktorinnen Karin Helms und Anette Gorgs begleiten Sie bei Ihrem Training rund um Bösinghoven und machen Sie mit der richtigen Technik vertraut. In der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten lernen Sie, sich ohne Überanstrengung zu fordern.



### Ganzheitliche Ausgleichsgymnastik

Ihre zweite wöchentliche Trainingseinheit sind 90 Minuten ganzheitliche Ausgleichsgymnastik unter Leitung von Simone Rudolph in unseren vereinseigenen Trainingsräumen in der Alten Schule in Bösinghoven. Hier verbinden sich Übungen aus der Funktionsgymnastik mit Elementen aus Yoga, Power Yoga und Pilates.