

KOMPETENZZENTRUM



> MEDIZINISCHE
KONZEPTE RUND UM IHRE
ERNÄHRUNG <



Kontakt:

Hotline 0180 - 523 48 48
Kompetenzentrum Adivital
Postfach 1336
46502 Xanten

Schulung: Ich nehme ab

Für mäßig übergewichtige Erwachsene ohne gravierende Begleiterkrankung

„Ich nehme ab“ ist ein 12-wöchiges Trainingsprogramm, das von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) entwickelt wurde und sowohl auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen als auch auf praktischen Erfahrungen beruht. Ziel ist eine langsame Gewichtsabnahme mit schrittweiser Umstellung des Ernährungsverhaltens in Verbindung mit Bewegung und Entspannung.

12 Workshops, 2x/Monat, je 90 Min.

Adivital Kurzprogramm: Formuladiät

für Erwachsene

4 aufeinanderbauende Workshops zeigen die Grundlagen des proteinsubstituierten Fastens (Einsatz von Formula-Diäten) auf. Moderne Ernährungslehre mit Informationen über Zusammensetzung und Inhaltsstoffe unserer Nahrung. Ziel der gesunden Langzeiternährung ist die ausgewogene Mischkost. Auf Wunsch wird eine Messung der Körperzusammensetzung durchgeführt.

4 Workshops, 1x/Woche, je 60 Min.

Schulung: Fettstoffwechselstörung

für Erwachsene

Übergewicht und Adipositas werden häufig begleitet von Fettstoffwechselstörungen (z.B. Cholesterinerhöhung) mit dem hohem Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen als Folge der entstehenden Atherosklerose. Grundlagen der Ernährung mit Reduktion der gesättigten und gehärteten Fette und ausreichende Zufuhr einfach und mehrfach ungesättigter Fettsäuren, omega-3-Fettsäuren als Schutz vor Herzinfarkt und Schlaganfall, Rolle der Vollkorngetreideprodukte sowie Obst und Gemüse als Ballaststofflieferanten werden thematisiert.

6 Workshops, 1x/Woche, je 60 Min.

Schulung: Heilfastenkur

für Erwachsene

Hier handelt es sich um einen freiwilligen Verzicht auf Nahrung für begrenzte Zeit. Heilfasten steigert häufig die Leistungsfähigkeit, bringt uns dazu, innezuhalten und Abstand vom Alltag sowie Zeit zur Besinnung

zu nehmen. Diese „Ernährungspause“ ist oft ein guter Einstieg in eine generelle Ernährungsumstellung. Als alleinige Maßnahme zu einer langfristigen Gewichtsreduktion ist das Heilfasten nicht geeignet, da durch Eiweißdefizite ein Muskelabbau mit anschließendem Jojo-Effekt eintritt. Dies kann durch Substitution mit Eiweißpräparaten verhindert werden. Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, begleitend kann eine Darmaktivierung durchgeführt werden.

4 Workshops, begleitend zu einer 8-10 tägigen Heilfastenkur 2x/Woche, je 60 Min.

Ernährungskurs für Ex-Raucher:

für Erwachsene

Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, fürchten eine Gewichtszunahme. Tatsächlich verbraucht der menschliche Körper nach dem Rauchstopp zunächst weniger Energie, und überschüssige Kalorien werden in Fett umgewandelt. Durch bewusste Ernährung und vermehrte körperliche Bewegung ist es aber möglich, einer Gewichtszunahme vorzubeugen. Der Kurs gibt Hilfestellung für das Leben nach dem Nikotinentzug.

6 Workshops, 1x/Woche, je 90 Min.

Gesund essen im Alltagsstress:

für Erwachsene

In 4 Stunden erfahren Sie, wie eine gesunde Ernährung aussieht und in unseren hektischen Alltag integriert werden kann. Sie lernen, wie Sie ihren Körper mit gesunder Kost verwöhnen können und wie man mit gesunder Ernährung schlank wird auch ohne zu hungern. Tipps zum Essverhalten und Ideen für ein Wohlfühlwochenende bei Ihnen zuhause mit gesunder Ernährung und Entspannung runden den Workshop ab.

Weekend - Workshop (samstags) 4 Stunden

Schulung: Gesund essen mit Genuss

für Erwachsene

Der Kurs vermittelt nicht nur ernährungswissenschaftliche Grundlagen über eine gesunde Ernährung, sondern dient dazu, den Einsatz der Sinnesfunktionen zu verbessern und gibt Anleitungen zur Wahrnehmungsdifferenzierung. „Kleine Schule des Genießens“, Genießen im Alltag, praktische Übungen und Verkostungen sind weitere Inhalte.

6 Workshops, 2x/Monat, je 2 Stunden

Handeln gegen Adipositas



Adipositas (krankhaftes Übergewicht) ist eine chronische Krankheit mit hohem Risiko für eine Vielzahl von Begleit- und Folgeerkrankungen, die die Lebenserwartung verkürzen und die Lebensqualität einschränken können.

Der Entstehung von Übergewicht und Adipositas bei Kindern liegen genetische Einflüsse, veränderte Lebensbedingungen mit Zunahme des Fernseh- und Computerkonsums und ein ungünstiges Essverhalten zugrunde.

Um eine dauerhafte Gewichtsreduktion und -stabilisierung zu erreichen, sind langfristige Therapiemaßnahmen mit Verbesserung und dauerhafter Änderung des Ess- und Bewegungsverhaltens sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern/Jugendlichen erforderlich.

Im Rahmen unserer Prävention gegen Übergewicht sehen wir uns auch als kompetenter Ansprechpartner für Schulen und Kindertagesstätten. Wir bieten auf Wunsch Fortbildungsveranstaltungen, Elternabende, Vorträge, Projektbegleitung an.

Die heutige bewegungsfeindliche Umwelt unterdrückt natürliche Bewegungen des Körpers. Mangelnde Bewegungs- und Spielbereiche sowie die Zunahme der Tätigkeiten vor Bildschirmen sowie Fernsehen führten in den letzten Jahren zu einem deutlichen Rückgang an körperlicher Aktivität. Wir versuchen daher, Ideen für eine bewegtere Freizeitgestaltung zu liefern. „Bewegung weckt auf: Körper, Geist und Emotion“.

Adipositas und Übergewicht führen zu Überlastung und Fehlbelastung des gesamten

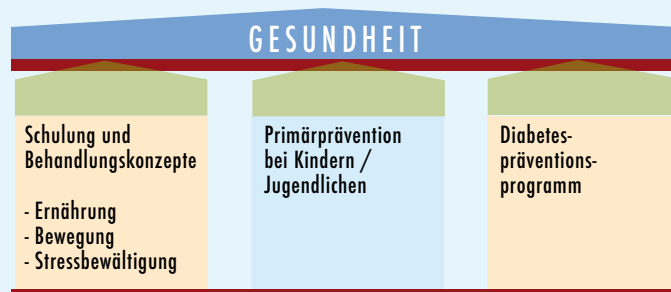
Haltungs- und Bewegungsapparates mit der Entwicklung von Arthrosen der Knie-, Hüft- und Fußgelenke. Unsere Rückenschulangebote haben daher das Ziel, körpergerechte Haltungs- und Bewegungsformen zu erlernen und dauerhaft zur Anwendung von Alltagsstrategien mit rückengerechten und wirbelsäulenschonenden Verhaltensweisen zu motivieren.

Überforderungs- und Stresssituationen im Alltag sind häufig und beeinflussen zusammen mit einem ungünstigen Ess- und Bewegungsverhalten das Körpergewicht. Im Rahmen diverser Kurse wird die Bedeutung des Stressmanagements erklärt. Es werden verschiedene Techniken rund um die Entspannung angeboten mit dem Ziel, die richtige Balance zu finden und Stressbewältigung aktiv steuern zu können.

Da Übergewicht und Adipositas wesentliche Risikofaktoren für die Entwicklung eines Typ 2 Diabetes mellitus sind, läßt die bedrohliche Zunahme der Adipositas in unserer Bevölkerung vermuten, dass auch die Anzahl der Diabetiker weiter steigen wird. Studien belegen, dass bei 60 % der Risikopatienten der Ausbruch des Diabetes durch Prävention erfolgreich verhindert bzw. hinausgezögert werden konnte.

Unser Diabetes- Präventionsprogramm besteht aus:

1. frühzeitiger Risikoerkennung
2. Intervention: Lebensstiländerung durch Bewegung/Ernährungsumstellung
3. kontinuierliche Weiterbetreuung zur Stabilisierung neuer Lebensgewohnheiten mit Qualitätskontrollen und regelmäßigem Monitoring der erreichten Zielparame-ter.



Säule I: Schulung und Behandlungskonzepte für übergewichtige Kinder und Erwachsene. Dafür stehen diverse Arbeitskreise zur Verfügung.

Säule II: Primärprävention, Workshops, Fortbildungen und Projektbegleitung für Schulen und Kindergärten sowie andere öffentliche Einrichtungen

Säule III: Diabetespräventionsprogramm bestehend aus Lebensstiländerung durch Schulungsprogramm mit anschließender Langzeitbetreuung.

Kontakt:

Hotline 0180 - 523 48 48

Kompetenzzentrum Adivital

Postfach 1336

46502 Xanten

Übersicht: Kurse u. Workshops

FORTBILDUNGSKURSE:

- A01: Aktiver Schulhof
A02: Bewegtes Lernen
A03: Bewegtes Klassenzimmer
A04: Bewegungs- Check up`s
A05: Bewegungsspiele für Kinder
A06: „New games“ für Schulen
A07: 5- Minuten- Fitness- Pausen
A08: Rückengesundheit- Einführung
A09: Ideen zur bewegten Freizeitgestaltung von Kindern
A10: Bewegter Gruppenraum für Kitas/Kindergärten
A11: Phantasie- und Traumreisen für Kinder
A12: Stopp den Stress- Entspannung macht cool
A13: Autogenes Training
A14: Qi- Gong
A15: Marma- Yoga
A16: Stressbewältigung
A17: Progressive Muskelrelaxation
A18: Grundlagen der Ernährung
A19: Gesunde Kinderernährung
A20: Gesunde Mittagsverpflegung
A21: Essen im Schulalltag
A22: Adipositas- krankhaftes Übergewicht: Prävention und Folgeerkrankungen
A23: Sinnesschulung und Genusstraining
A24: Prakt. Umsetzung sinnes- und erlebnisorientierter Ernährungs- und Bewegungserziehung
A25: Ausbildung zum Foodscout für Sek.1
A26: Elternabend
A27: Vortrag Ernährung bei Milchzuckerunverträglichkeit
A28: Vortrag Ernährung bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen
A29: Vortrag Ernährung bei Nierensteinen
A30: Vortrag Ernährung bei Gicht
A31: Vortrag Ernährung bei Nieren-erkrankungen
A32: Vortrag Ernährung bei Leber-erkrankungen
A33: Vortrag Ernährung bei Osteoporose
A34: Vortrag Ernährung bei Bluthochdruck
A35: Vortrag Gesunde Ernährung für Sportler
A36: Vortrag Gesunde Ernährung für Schwangere
A37: Vortrag Gesunde Ernährung für Kinder
A38: Vortrag Gesunde Ernährung für Senioren
A39: Vortrag Grundlagen der chinesischen Ernährungslehre

ALLGEMEINE KURSE:

Bewegungskurse

- B01: Qi- Gong- Kurs für Kinder
B02: Qi- Gong- Kurs für Jugendliche
B03: Qi- Gong- Kurs für Erwachsene
B04: Rückenschule für Kinder
B05: Rückenschule für Jugendliche
B06: Rückenschule für Erwachsene
B07: Bewegungskurs „Runter vom Sofa“ für Kinder

- B08: Bewegungskurs „Runter vom Sofa“ für Jugendliche
B09: Bewegungskurs „Runter vom Sofa“ für Erwachsene
B10: Treffpunkt Fitness XXL Kinder
B11: Treffpunkt Fitness XXL Jugendliche
B12: Treffpunkt Fitness XXL Erwachsene
B13: Treffpunkt Qi- Gong Kinder
B14: Treffpunkt Qi- Gong Jugendliche
B15: Treffpunkt Qi- Gong Erwachsene
B16: Walking- Kurs für Mollige
B17: Nordic- Walking- Einführung
B18: Inline- Skating- Einführung

Ernährungskurse

- E01: Schulung „Ich nehme ab“
E02: Adivital Kurzprogramm: Formuladiät
E03: Schulung: Fettstoffwechselstörung
E04: Schulung: Gesund essen mit Genuss
E05: Heilfastenkur
E06: Ernährungskurs für Ex-Raucher
E07: Gesund essen im Alltagsstress

Kochkurse

- K01: Kochkurs „Schlemmen erwünscht“ (4x3 Stunden)
K02: Kochworkshop „Schlemmen erwünscht“ (1x3 Stunden)
K03: Kochkurs „Ernährung nach den 5 Elementen“ (4x3 Stunden)
K04: Kochworkshop „Ernährung nach den 5 Elementen“ (1x3 Stunden)
K05: Kochkurs „Basic cooking f. Kids“ (4x3 Stunden)
K06: Kochworkshop „Basic cooking f. Kids“ (1x3 Stunden)
K07: Kochkurs „Basic cooking f. Jugendl.“ (4x3 Stunden)
K08: Workshop „Basic cooking f. Jugendl.“ (1x3 Stunden)

Combinationen

- C01: Schulung: Obeldicks
C02: Schulung: Obeldicks light
C03: Elterngesprächskreis (alle 2 Monate)
C04: M.O.B.I.L.I.S. (Anmeldung erfolgt über Mobilis- Zentrale Freiburg, Hotline: 0761/50 39 10)
C05: Schulung: Adivital- fit, food and fun
C06: Weekend-Workshop: Adivital-fit, food and fun
C07: Treffpunkt XXL, 1x / Monat

Individuelle Angebote

- I 01: Individuelle Ernährungsberatung 15 Minuten
I 02: Individuelle Ernährungsberatung 30 Minuten
I 03: Individuelle Ernährungsberatung 45 Minuten
I 04: Individuelle Ernährungsberatung 60 Minuten
I 05: Ernährungsmedizinische, ärztliche Beratung 10 Minuten
I 06: Ernährungsmedizinische, ärztliche Beratung, 20 Minuten
I 07: Ernährungsmedizinische, ärztliche Beratung, 30 Minuten
I 08: Ernährungsmedizinische, ärztliche Beratung, 60 Minuten

- I 09: Ärztliche Eingangsuntersuchung
I 10: Messung Körperzusammensetzung (Futrex)
I 11: E-mail-coaching 1x/Woche
I 12: E-mail-coaching 2x/Monat
I 13: Personal-Coaching (Food-, Bewegungs-, Antistress-Coaching)
I 14: Ernährungsberatung nach TCM (Trad. chin. Medizin)

Antistresskurse

- S01: Progressive Muskelrelaxation für Kinder
S02: Progressive Muskelrelaxation für Jugendliche
S03: Progressive Muskelrelaxation für Erwachsene
S04: Autogenes Training für Kinder
S05: Autogenes Training für Jugendliche
S06: Autogenes Training für Erwachsene
S07: Marma- Yoga
S08: Stressbewältigung
S09: Mentaltraining: Einführung in die mentale Akupressur (4x1 Stunde)
S10: Mentaltraining: Einführung in die mentale Akupressur (individuell, 1 Stunde)
S11: Traumreisen für Kinder (4x1 Stunde)
S12: Traumreisen für Kinder (1x1 Stunde)
S13: Phantasiereisen für Jugendliche (4x1 Stunde)
S14: Phantasiereisen für Jugendliche (1x1 Stunde)
S15: Treffpunkt Entspannung

Workshops

- W01: Kaufhaustraining
W02: Supermarktrallye
W03: Fastfood- Training
W04: Detektivseminar für Obst- und Gemüseuffel
W05: Sinnes- und Geschmacksschulung für Kinder (1x2 Std.)
W06: Sinnes- und Geschmacksschulung für Jugendliche (1x2 Std.)
W07: Sinnes- und Geschmacksschulung für Erwachsene (1x2 Std.)
W08: Genusstraining (Workshop) für Kinder (1x1 Std.)
W09: Genusstraining (Workshop) für Jugendliche (1x1Std.)
W10: Genusstraining (Workshop) für Erwachsene (1x1 Std.)
W11: Genusstraining- Kurs für Erwachsene (6x1 Std.)
W12: Genusstraining individuell 60 Minuten
W13: Los geht' s....eine Waldrallye
W14: Wie fit ist unsere Familie?
W15: Ferienangebote
W16: Gesundes Trinken mit Wasser
W17: Oskar in Schlaraffen
W18: Trinken mit Spaß-Kräuter-/Früchteteewerkstatt

Übersicht: Workshops u. Preise

Workshop (Fortsetzung)

- W19: Allerlei Kerniges
„10 Mäuschen entdecken....“
W20: Milch, der, „ kühle, „ Pausensnack
W21: Bunt ist gesund
W22: Was ist ein 5- Sterne- Frühstück ?
W23: Aid-Ernährungsführerschein
(6x90 Minuten)
W24: Eat-for-life-Workshops für Sek.1
(Ausbildung Foodscout,
8x120 Minuten)

Projekttag

- W25: Projekttag: Einführung ins
Sinnesland für Kinder
W26: Projekttag: Einführung ins
Sinnesland, für Jugendliche
W27: Projekttag: Einführung ins
Sinnesland, für Erwachsene
W28: Projekttag: Mach mit- bleib fit
für Kinder
W29: Projekttag: Mach mit- bleib fit
für Jugendliche
W30: Projekttag: Mach mit- bleib fit
für Erwachsene
W31: Projekttag:
Mit gesunder Ernährung
aktiv älter werden

Bei verschiedenen Kursen ist eine individuelle Kursdauer möglich, bitte tragen Sie Ihren gewünschten Zeitraum in das Anmeldeformular ein. Danke.

Allgemeine Hinweise:

Bei Kursen, in denen die Teilnehmerzahl beschränkt ist, erfolgt die Aufnahme in der Reihenfolge der Anmeldung. Eine ausreichende Teilnehmerzahl ist die Voraussetzung für die Durchführung eines Kurses. Programmänderungen bleiben vorbehalten. Anmeldungen können mittels des Anmeldeformulars mit beiliegendem Abbuchungsauftrag über den Postweg oder per Fax entgegengenommen werden. Erstkontakt ist auch formlos über E-Mail oder Telefon möglich. Vor Veranstaltungsbeginn wird die Gebühr von Ihrem Konto abgebucht. Bei Nichtteilnahme der Gebühren gehen die entstandenen Kosten zu Ihren Lasten.

....wenn es einmal nicht klappt:

Lassen Sie es uns bitte wissen, wenn es einmal nicht klappt. Wir nehmen Ihre Kritik gerne auf und sorgen für Abhilfe.

Haftung: Für Diebstahl, Beschädigung oder Verluste kann das Kompetenzzentrum Adivital keine Haftung übernehmen.

Wegegeld: Entfernungsradius vom Kompetenzzentrum Adivital bis 10 km: kein Wegegeld. Außerhalb des Radius fallen 30 Cent pro gefahrenen Kilometer an.

Teilnahmebescheinigung: Bescheinigungen über eine regelmäßige Teilnahme z.B. für Krankenkassen werden gerne gegen eine Gebühr von 2,- Euro ausgestellt.

Gebührenerstattung: ist nur bei Absage der gebuchten Veranstaltung durch das Kompetenzzentrum Adivital möglich. Bei Nichtteilnahme aus Gründen, die der Teilnehmer selbst zu vertreten hat (z.B. Krankheit, Urlaub) ist eine Rückerstattung der Kursgebühren nicht möglich.

PREISÜBERSICHT (Stand 01.10.2007)

Bei vielen Kursen ist über § 20 SGB V oder § 43 SGB V eine anteilige Kostenerstattung über die gesetzlichen Krankenkassen möglich. Bitte fragen Sie uns. Zahlung auch in monatlichen Raten.

Fortbildungskurse

A01-A39: pro Stunde 85,- Euro zusätzlich Wegegeld, Umlage Arbeitsmaterialien / individuelle Absprachen über den Zeitaufwand/Inhalt sind möglich

Beispiel: bei 3-stündiger Qi-Gong-Fortbildung: 255,-Euro und Wegegeld, bitte 3xAT13 in das Anmeldeformular eintragen

Bewegungskurse

- B01- B03: 95,- Euro
B04-B06: 102,- Euro
B07- B09: 90,- Euro
B10-B15: 32,-Euro monatlich, individuelle Kursdauer möglich, gewünschten Zeitraum ins Anmeldeformular eintragen
B16: 90,- Euro
B17: 32,- Euro
B18: 16,- Euro

Ernährungskurse

- E01: 185,-Euro, monatlich 31,-Euro (6Monate), inkl. Arbeitsmaterialien
E02: 60,- Euro
E03: 90,- Euro
E04: 180,- Euro, mtl. 60,-Euro, (3 Monate) oder mtl. 30,- Euro, (6 Monate lang)
E05: 60,- Euro
E06: 165,- Euro
E07: 60,- Euro

Kochkurse

- K01: 116,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 10,- Euro
K02: 29,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 3,- Euro
K03: 116,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 10,- Euro
K04: 29,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 3,- Euro
K05: 116,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 10,- Euro
K06: 29,- Euro, zusätzlich einer Lebensmittelumlage von 3,- Euro
K07: 116,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 10,- Euro
K08: 29,- Euro, zusätzlich Lebensmittelumlage von 3,- Euro

Combi-Kurse

- C01: Preis auf Anfrage
C02: Preis auf Anfrage
C03: 7,- Euro, monatliche Abbuchung von Ihrem Konto,
C04: Preis ist festgelegt von Mobiliszentrale in Freiburg, Hotline: 0761/503910
C05: 496,- Euro, pro Jahr, mtl.42,- Euro zzgl. Lebensmittelzulage v. 3,- Euro
C06: 288,- Euro, monatlich 24,- Euro über ein Jahr oder auch monatlich 96,- Euro über 3 Monate, bitte im Anmeldeformular kennzeichnen, Lebensmittelumlage 15,- Euro
C07: 14,- Euro, monatl. Abbuchung vom Konto, individuelle Kursdauer möglich, gewünschten Zeitraum ins Anmeldeformular eintragen.

Individuelle Angebote

- I 01: 20,- Euro
I 02: 35,- Euro
I 03: 50,- Euro
I 04: 65,- Euro
I 05: 20,- Euro
I 06: 39,- Euro
I 07: 59,- Euro
I 08: 118,- Euro
I 09: nach Absprache
I 10: 15,- Euro
I 11: 13,-Euro, monatliche Abbuchung von Ihrem Konto, individuelle Kursdauer möglich, gewünschten Zeitraum ins Anmeldeformular eintragen
I12: 6,50 Euro, monatliche Abbuchung von Ihrem Konto, individuelle Kursdauer möglich, gewünschten Zeitraum ins Anmeldeformular eintragen
I13 70,- Euro
I14 nach Absprache

Antistresskurse

- S01-S08: 90,- Euro
S09: 75,- Euro
S10: 85,- Euro
S11: 32,- Euro
S12: 8,- Euro
S13: 32,- Euro
S14: 8,- Euro
S15: 32,- Euro

Workshops

Bei Workshops für Schulen/Kitas, Unternehmen oder für Kindergeburtstage Veranstaltungen in Absprache auch spezielle Gruppentarife möglich. Bitte fragen Sie uns.
W01-W03: 12,- Euro
W04 9,- Euro zzgl. Lebensm.-zulage 3,- Euro
W05-W07 22,- Euro zzgl. Lebensmittelumlage 3,- Euro
W08-W10: 12,- Euro
W11: 72,- Euro
W12: 65,- Euro
W13-W14: 9,- Euro
W15: variabel, Preis auf Anfrage
W16-W22: 9,-Euro pro Einzelperson ggf. auch komplettes Gruppenangebot in Absprache möglich, zusätzliche Lebensmittelumlage 2,- Euro pro Person
W23: 420,- Euro für eine Schulklasse (6 x 90 Minuten), zusätzliche Lebensmittelumlage in Absprache
W24: 1.065,- Euro pro Jahrgangsstufe Sek.1, zusätzliche Lebensmittelumlage/Arbeitsmaterialien 50,- Euro
W25-W31: pro Stunde 85,- Euro variabler Zeitaufwand, zusätzlich Arbeitsmaterialien/Lebensmittelumlage/Wegegeld in Absprache Bsp.: bei 4 stündigem Projekttag bitte 4x W25 in das Anmeldeformular eintragen.