



## Individuelle Beratung

Grundsätzlich empfehlen wir eine erste individuelle Beratung bei unseren Fachkräften. Je nach individuellen Bedürfnissen können einzelne Module aus unserem Angebot frei gewählt und kombiniert werden. Optional können jederzeit individuelle Einzelberatungstermine vereinbart werden.

### Wir bieten Ihnen

- > individuelle Ernährungsberatung mit Auswertung eines Ernährungsprotokolls
- > ernährungsmedizinische Beratung
- > ärztliche Einganguntersuchung
- > begleitende Messung der Körperzusammensetzung als Basis der Ernährungsplanung mit regelmäßigen Gewichtskontrollen/Taillenumfangsmessungen
- > coaching über e-mail-Kontakte
- > ambulante Nachbetreuung nach stationärer Adipositas therapie oder operativen Adipositasverfahren

## Personal Coaching Individuelle Betreuung und Beratung in Ihrer Umgebung

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, ihren persönlichen Motivationstrainer oder Berater bei uns zu buchen.

Im Rahmen von Einzelcoaching bei Ihnen zu Hause oder an ihrem gewünschten Ort gehen unsere Berater durch individuelles Training auf Ihre persönlichen Wünsche und Anforderungen ein.

### Ziel:

Im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes durch gesunde Ernährung und körperliche Fitness das persönliche Wohlbefinden und die Lebensqualität zu erhöhen.

## Food-Coaching

- > individueller Kühlschrankcheck
- > Kaufhastraining mit individueller Beratung und Tipps zum besseren Einkauf
- > gemeinsames Koch-Coaching mit Ihrer Familie/Partner
- > Ernährungsanalyse
- > Trinktraining zur Erhöhung der täglichen Flüssigkeitszufuhr
- > bei Senioren mit Verdacht auf Mangelernährung: Erstellung eines Ernährungsstatus-Check möglich.

Individuelle Hilfestellung bei der Organisation einer adäquaten, gesunden Ernährung.

## Bewegungs-Coaching

- > individuelle Unterstützung und Anleitung zu den Themenbereichen
- > Ausdauertraining, Rückentraining, Fitnesstraining,
- > Ideen zur beweglichen Freizeitgestaltung
- > auch gemeinsame Familienkozepte
- > Ideen zu mehr Bewegung im Alltag,
- > Fitnesstests / Bewegungsscheck up's können individuell erstellt werden.

Durch persönliche Motivation wird die Freude am Training und an einem bewegungsorientierten Lebensstil geweckt.

Nach Analyse Ihres bisherigen Bewegungs- und Sportverhaltens wird ein individuelles Programm für Sie zusammengestellt.

## Anti-Stress-Coaching:

- > individuelle Beratung, um Wege zur Ruhe zu finden
- > Anti-Stress-Selbstmanagement, „Hilfe zur Selbsthilfe“
- > einfühlsame Begleitung in schwierigen persönlichen Situationen
- > statt Stress und Burn-out werden gemeinsam Lebensstil-Alternativen und -Techniken entwickelt, um zufriedener und belastbarer zu werden.

### Kontakt:

Hotlinie 0180 - 523 48 48  
Kompetenzzentrum Adivital  
Postfach 1336  
46502 Xanten

# 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

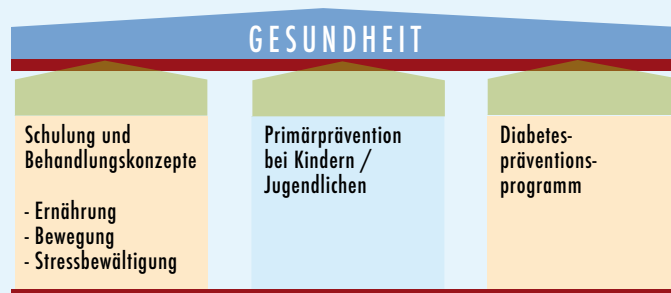
Haltungs- und Bewegungsapparates mit der Entwicklung von Arthrosen der Knie-, Hüft- und Fußgelenke. Unsere Rückenschulangebote haben daher das Ziel, körpergerechte Haltungs- und Bewegungsformen zu erlernen und dauerhaft zur Anwendung von Alltagsstrategien mit rückengerechten und wirbelsäulenschonenden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