

# Gesundheitsvorsorge ist heute wichtiger denn je

## Kombiseminare Ernährung und Bewegung für jung und alt im ASKLEP-Gesmold

In letzter Zeit werden wir immer mehr in die Pflicht genommen, uns selbst intensiv mit der Gesundheitsvorsorge zu beschäftigen. Dies ist aber nicht nur Pflicht, sondern auch Chance! Mit einem erprobten Programm haben Sie die Möglichkeit, sich in angenehmer Atmosphäre neue Anregungen zu holen, um den Alltag mit mehr Wohlbefinden und Vitalität zu füllen. Getreu nach dem Motto: „Die Motivation kommt, wenn man beginnt etwas zu tun, nicht wenn man daran denkt etwas zu tun!“

Neben ausreichender Bewegung, auch hierfür bieten wir ein breites Angebot an Gymnastik- und Massagekurse an, ist die richtige Ernährung wohl der einfachste Weg präventiv etwas für die Gesundheit zu tun. Hierfür haben wir zwei in der Praxis erprobte Kurse im Programm.  
**Teens in Balance – Fit ins neue Schuljahr**

Das ganzheitliche Seminar beinhaltet Ernährungsschulungen, regelmäßige Bewegung und einen Kochkurs. Zu Beginn des Kurses wird für jede/n Teilnehmer/in eine persönliche Ernährungsanalyse erstellt. Unter Berücksichtigung der individuellen Essensvorlieben wird, durch verschiedene Rezeptanregungen, versucht die Ernährungsumstellung so leicht wie möglich zu machen. Basierend auf mehr Hintergrundwissen im Ernährungsbereich wird u.a. ein kritischer Blick auf die Werbeversprechen und die Zutatenliste der Lebensmittel gelenkt. Abgerundet wird das Seminar durch einen gemeinsamen Kochkurs „Kalorienarme Küche – schnell & lecker zubereitet“ geleitet von einer Köchin mit Auszubildereignung. Zusätzlich lässt der Spaß an der Bewegung die Pfunde dauerhaft purzeln.  
**Ernährungskurs für Erwachsene**



In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie ihr Gewicht dauerhaft stabilisieren oder reduzieren können, ohne dabei aufs Schlemmen verzichten zu müssen. Durch eine individuelle Ernährungsanalyse erhalten Sie Anregungen, wie Sie mit wenig Aufwand und natürlich „ohne Pülverchen“ ihre Ernährung umstellen bzw. anpassen können. Neben den Themen Stoffwechselaktivierung, optimale Trinkmenge, gute Fette – schlechte Fette und auch Zuckergehalt in den Lebensmitteln, wird auch der mentale Aspekt des Abnehmens berücksichtigt. Verstärkt durch die gleichzeitige Bewegung in der Gruppe schwinden die Pfunde schnell, natürlich und dauerhaft. Für weitere Informationen steht Ihnen Frau Marie Luise Wittemöller unter 05422 – 922 78 88 zur Verfügung oder schauen Sie auch im Internet unter [www.asklep.de](http://www.asklep.de) nach.

ASKLEP - DER MENSCH IM MITTELPUNKT



# ASKLEP

Haus der HeilKunde und der HeilKunst

Gesmold

\*\*\*\*\*

### Noch wenige freie Plätze!

#### Phytotherapie / Heilkräutertherapie

Einführungskurs  
Dozentin: Mona Schmidt  
Beginn: 22. & 29. Juli 2008 15:00 Uhr

#### Die Feldenkrais Methode

Dozentin: Christel Finkelmeyer  
Beginn 23. Juli 2008 19:00 Uhr  
fortl. Kurs mit wöchentlichen Treffen

#### Augenschule Ganzheitliches Sehtraining

Dozentin: Christel Finkelmeyer  
Beginn 24. Juli 2008 18:00 Uhr  
insgesamt 7 Abende

Marie Luise Wittemöller  
Schloßallee 7  
49326 Melle-Gesmold  
Telefon: 05422 - 922 78 88  
[info@asklep.de](mailto:info@asklep.de)

#### Teens in Balance "Fit ins neue Schuljahr"

Ernährungskurs für Teenager (13-17 Jahre)  
Beginn: 29. Juli 2008 10:30 Uhr / 7 Treffen  
Dozentin: Heike von der Forst

#### Ernährungskurs für Erwachsene

Abnehmen leicht gemacht  
Beginn: 1. August 2008 17:00 Uhr / 5 Abende  
Dozentin: Heike von der Forst

Mit Ausnahme der Phytotherapie ist eine Teilerstattung über die Krankenkasse für alle o.g. Kurse möglich. Fragen Sie dazu die für Sie zuständige Krankenkasse.

Weitere Angebote, Nachfolgetermine & Termineänderungen finden Sie tagesaktuell im Internet unter [www.asklep.de](http://www.asklep.de).

Jobs & Infos unter:  
[www.asklep.de](http://www.asklep.de)