



Nr.  
8/2009

Datum:  
14. Jan. 2009

## **Weihnachtsgans ade**

### **Aktionstag zum Vitalcenter Ernährungs- und Bewegungskonzept 2009 am 18. Januar**

Wenn die Körperwaage nach Weihnachtsgans, -stollen, -krapfen und -plätzchen Alarm schlägt und an gute Vorsätze in Sachen Abnehmen erinnert, dann können sich Interessierte am 18. Januar über das vom Vitalcenter beim Paracelsus-Krankenhaus Ostfildern-Ruit angebotene „Vitalcenter Ernährungs- und Bewegungskonzept“ informieren.

Innerhalb dieses Konzeptes werden die Teilnehmer über eine Dauer von acht Wochen von fünf Coaches aus den Bereichen Training, Ernährung und Medizin hautnah betreut. Ziel dabei ist die sukzessive und überdauernde Umstellung des oftmals gesundheitsfeindlichen Lebensstils. Alte negative Angewohnheiten sollen über Bord geworfen werden, neue positivere und gesündere sollen in den Lebensplan integriert werden.

Das Vitalcenter Ernährungs- und Bewegungskonzept basiert auf zwei zentralen Säulen. Zum einen beinhaltet es klar definierte Ernährungsregeln, zum anderen beschreibt es ein Trainingsprogramm zur gezielten und nachhaltigen Aktivierung der Stoffwechselprozesse. In acht Veranstaltungen werden in Vorträgen und durch interaktive und gruppendedynamische Methoden Grundregeln zu den Fachbereichen ‚Ernährung‘ und ‚Trai-

ning' vermittelt. Darüber hinaus werden die Risiken dauerhaft fehlerhafter Ernährung dargestellt.

Das Programm wurde im vergangenen Jahr bereits mit großem Erfolg durchgeführt. Über das aktuelle ‚Vitalcenter Ernährungs- und Bewegungskonzept 2009‘ wird am Sonntag, dem 18. Januar, ab 15 Uhr im Vitalcenter am Paracelsus-Krankenhaus Ostfildern-Ruit ausführlich informiert. Um telefonische Anmeldung wird gebeten: Telefon 0711 9933939-0.