

# Motivationsprogramm zur Änderung des Lebensstils -Modul Ernährung

Sie möchten Ihr Essverhalten und Ihren Lebensstil ändern? Aber trotz Motivation klappt es nicht? Genau an dieser Stelle setzt unser Kurs an.

Ziel des Kurses ist es, Sie zu unterstützen, in Selbstverantwortung ein gesundheitsbewusstes Leben zu führen.

Unter professioneller Anleitung lernen Sie, ihr Ernährungsverhalten so zu gestalten, dass Sie Ihre angestrebten Ziele langfristig erreichen können.



**ZERTIFIKAT**  
Zentrale Prüfstelle Prävention  
für den Präventionskurs

**Motivationsprogramm zur Änderung des Lebensstils**

**Kursleitung:**  
**Beatrix Kötterl**  
(Kurs-ID: 20140820-618455)

Reha Zentrum Straubing GmbH&Co.KG, Hebbelstraße 14a, 94315 Straubing

Die Zentrale Prüfstelle Prävention bestätigt mit diesem Zertifikat, dass die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung des § 20 Abs. 1 SGB V für den o. g. Präventionskurs erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum 31.05.2016. Die Zentrale Prüfstelle Prävention ist tätig im Auftrag der nachfolgenden gesetzlichen Krankenkassen-verbände:

In Rahmen der Gültigkeit ist der Anbieter berechtigt, für die Kooperationsgemeinschaft der hier abgeleiteten Krankenkassen-verbände den o. g. Kurs mit diesem Zertifikat zu bewerben. Das Zentrale Prüfstelle Prävention behält sich vor, den positiven Prüfbescheid zu widerrufen, wenn die angebotene Kursarbeit unzureichende Kursleistungsqualifikationen nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Anerkennung nicht mehr möglich ist. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Zentrale Prüfstelle Prävention.

[www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

**ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION**

## **Kursinhalt:**

- Schulung zur Ernährungsumstellung
- Festlegung von Gesundheitszielen  
(„Was möchte ich in gesundheitlicher Sicht erreichen?“)
- Erarbeiten von realistischen Verhaltensplänen  
(„Was möchte ich genau tun, um mein Ziel zu erreichen? Passt dieses Verhalten zu mir? Ist es in meinen Alltag integrierbar?“)
- Identifizieren der inneren und äußeren Hindernisse  
(„Woran liegt es, dass ich nicht ausdauernd bleiben kann?“)
- Entwickeln von Strategien (Barrieren-Management)
- Selbstbeobachtung als Strategie der Handlungskontrolle
- Mit Krisen richtig umgehen  
(Erkennen und Verändern „situationsabhängigen Essverhaltens“)
- Rückfall-Prophylaxe zur Vermeidung des Jo-Jo-Effekts

**Zielgruppe:** Motivierte Erwachsene mit einem BMI von 25- 30 kg/m<sup>2</sup>

**Dauer:** **8 Kurseinheiten** à 90 Minuten

**Start:** nächster Kursbeginn zu erfragen im Reha Zentrum

**Ort:** Reha-Zentrum Straubing

**Kursleitung:** Beatrix Kötterl,  
staatl. Anerkannte Diätassistentin  
VDD-Fortbildungszertifikat

**Anmeldung:** Rezeption REHA – Zentrum  
Telefon 09421 / 5 68 38-0

**Mindestteilnehmerzahl:** 6 (maximal 12)

**Kursgebühr:** 150,-- Euro

Unser Kurs wurde von der Zentralen Prüfstelle Prävention geprüft und zertifiziert (Kurs-ID: 20140820-618455). Daher wird bei regelmäßiger Teilnahme ein Teil der Kosten von Ihrer Krankenkasse rückerstattet.