



## Neu im TV Meckelfeld

### **INA** **(Ich nehme ab)**

Mit der Jahresgruppe „leichter leben“ bieten wir ein qualifiziertes Programm zur dauerhaften Gewichtsreduktion an.



TVM Geschäftsstelle:

(Helbach-Haus)  
Bgm.-Heitmann-Str. 34 c  
21217 Seevetal

Sprechzeiten:

Dienstag 09.00 - 12.30 Uhr + 15.00 - 18.00 Uhr  
Mittwoch + Donnerstag 09.00 - 12.30 Uhr

Telefon: 040 - 768 49 25  
Telefax: 040 - 769 807 82

E-Mail: [info@tvmeckelfeld.de](mailto:info@tvmeckelfeld.de)  
Homepage: [www.tvmeckelfeld.de](http://www.tvmeckelfeld.de)

Über zwölf Monate bekommen Teilnehmer die Möglichkeit, ihr Gewicht nachhaltig und beständig zu reduzieren.

Das Programm umfasst verschiedene Bausteine zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung.

In einer geschlossenen Gruppe mit Gleichgesinnten werden diese Themen besprochen, erübt und in den Alltag integriert.

Die Jahresgruppe beginnt mit einem umfassenden Kurs der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der sich eingehend mit verschiedenen Aspekten der Ernährung befasst.

Begleitend finden viele Sportangebote statt, die neben Bewegung und Entspannung auch das soziale Miteinander fördern, denn Sport ist mehr als nur körperliche Aktivität. Sport heißt Spaß in der Gemeinschaft erleben.

- Ernährungskurs **INA** der DGE mit 12 Terminen
- Wöchentliches Sport-/Bewegungsangebot
- Ankertermine zur Vertiefung erlernter Inhalte
- Gespräche und Hilfestellung zur Problembereinigung in der Umsetzung der Programminhalte

„Leichter leben“ ist ein tolles Angebot für alle, die dauerhaft ihr Körpergewicht reduzieren möchten.

Wir starten im September 2022

Nähere Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Website oder in der Geschäftsstelle des TVM

