

GRUPPENKURS FÜR ERWACHSENE MIT ADIPOSITAS

# AUF DEM WEG ZUM WUNSCHGEWICHT



Bürgerspital  
Solothurn

solothurner  
spitäler **soH**

## BASEL

Behandlungsprogramm bei **Adipositas** (erheblichem Übergewicht) mit den **Schwerpunkten Ernährungverhalten** und **Lebensstiländerung**

Ziel des Programmes ist es, zu lernen, Ihr Gewicht langfristig zu reduzieren und zu stabilisieren.

In 16 Lektionen erhalten Sie das nötige Wissen und üben neue Verhaltensweisen ein, um Ihren Lebensstil und damit Ihr Körpergewicht nachhaltig zu verändern.

### Programmschwerpunkte

Ernährung, Essverhalten, körperliche Aktivität (Theorie), Umgang mit Schwierigkeiten und Rückfällen.

### Kosten

Die Kosten für die Kursunterlagen betragen CHF 80.--.  
Diese müssen von den Teilnehmenden bezahlt werden.

Ab einem BMI von 30 kg/m<sup>2</sup> und mit einer ärztlichen Überweisung, kann bei der Krankenkasse die Kostenübernahme beantragt werden.

Ein Kursabend wird mit CHF 31.– (mit ärztlicher Verordnung) oder CHF 37.20 als Selbstzahler/Selbstzahlerinnen verrechnet.

### Zielgruppe

Frauen und Männer ab 18 Jahren mit einem BMI über 30 kg/m<sup>2</sup>.

### Gruppengrösse

8 bis 12 Personen

## Details

Der Kurs findet jeweils am Mittwoch statt und beginnt um 17.30.

### Daten für den nächsten Kurs 2020

26.2. / 11.3. / 25.3. / 8.4. / 22.4. / 6.5. / 20.5. / 3.6. / 17.6. / 1.7. / 15.7. / 29.7. / 12.8. / 2.9. / 7.10. / 9.12.2020

### Kontaktangaben

Ernährungsberatung  
Bürgerspital Solothurn  
Schöngrünstrasse 42  
4500 Solothurn  
T 032 627 41 80  
ernaehrungberatung.BSS@spital.so.ch

**Bei Fragen dürfen Sie sich gerne melden.**

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**