

Präventionskurse

für Erwachsene ab 18 Jahre

Kostenerstattung durch die Krankenkassen
je Maßnahme bis zu 80 %

Dauerhaft vital & fit

Mit Bewegung & Ernährung zum Wunschgewicht!

12 x Ernährung und Ernährungsverhalten

24 x individuelles Bewegungstraining

Kosten: € 240,00 pro Teilnehmer

Abnehmen - aber mit Vernunft

6 x 90 Min. oder 12 x 60 Min. Ernährung und Ernährungsverhalten

Kosten: € 140,00 pro Teilnehmer

monatliches Gewichtskoaching

offenes Treffen einmal im Monat • Kosten: € 20,00 pro Teilnahme

Ambulante Rehabilitation

Die Kosten für individuelle ambulante Einzeltherapien werden je nach medizinischer Indikation individuell verordnet und berechnet

Anmeldung und Informationen:



**Praxisgemeinschaft
für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung
Ute Jagau und Kristine Pflug-Schönfelder**

Römerstr. 38, 61381 Friedrichsdorf

Tel. 06172-72 521

oder praxis@vitalfit.de

www.vitalfit.de

Friedensstr.16, 63454 Hanau

Tel. 06181-95 299 39

oder praxis-hanau@vitalfit.de



Ernährungskurse

für Kinder und Jugendliche
in altersgerechten Gruppen

**Kostenerstattung durch die Krankenkassen
je Maßnahme bis zu 80 %**

Ernährung & Bewegung

10 x Ernährungsschulung, 10 x Ausdauer- und Bewegungsspiel

Kosten: € 195,00 pro Teilnehmer

Ernährungskurs

10 x Ernährungsschulung, Kosten: € 110,00 pro Teilnehmer

Reha-Maßnahme zur Gewichtsreduktion

für stark übergewichtige Kinder & Jugendliche
auf ärztliche Verordnung

12 x Ernährungsschulung, 4 x Kochen, 10 x Verhaltensschulung, 28 x Bewegung,
14 Elternabende, 5 Familiengespräche • Dauer: 12 Monate • Kosten: € 1240,00 pro TN

Die Kosten für **individuelle ambulante Einzeltherapien** werden
je nach medizinischer Indikation individuell verordnet und berechnet.

Anmeldung und Informationen:



**Praxisgemeinschaft
für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung
Ute Jagau und Kristine Pflug-Schönfelder**

Römerstr. 38, 61381 Friedrichsdorf

Tel. 06172-72 521

oder praxis@vitalfit.de

www.vitalfit.de

Friedensstr.16, 63454 Hanau

Tel. 06181-95 299 39

oder praxis-hanau@vitalfit.de

Präventionskurse

für Erwachsene ab 18 Jahre

**Kostenerstattung durch die Krankenkassen
je Maßnahme bis zu 80 %**

Dauerhaft vital & fit

Mit Bewegung & Ernährung zum Wunschgewicht!

Mit regelmäßiger Bewegung, die Ihren Fettstoffwechsel in Schwung bringt, und mit der richtigen Ernährung können auch Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und neue Lebensenergie gewinnen.

Von den Krankenkassen anerkannt, beraten Sie qualifiziertes Fachpersonal. Ziele des Programms sind die nachhaltige Gewichtsreduktion und Gewichtsstabilisierung, Steigerung der persönlichen Vitalität und Stärkung der gesundheitlichen Eigenverantwortlichkeit. Die Teilnehmer beobachten und erkennen ihre individuellen Ess- und Bewegungsgewohnheiten. Schrittweise lernen Sie ihr Ess- und Bewegungsverhalten so zu verändern, dass sie gesund und dauerhaft abnehmen. Ein Programm für alle, die Ihre Vitalität steigern möchten. **Kursleitung Ute Jagau**

12 x Ernährung und Ernährungsverhalten, 24 x individuelles Bewegungstraining

Ort: Ernährungspraxis Römerstr. 38, 61381 Friedrichsdorf

Treffen immer dienstags 19-20 Uhr

Kosten: € 240,00 pro Teilnehmer,

Anmeldung und Informationen:



**Praxisgemeinschaft
für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung
Ute Jagau und Kristine Pflug-Schönfelder**

Römerstr. 38, 61381 Friedrichsdorf

Tel. 06172-72 521

oder praxis@vitalfit.de

www.vitalfit.de

Friedensstr.16, 63454 Hanau

Tel. 06181-95 299 39

oder praxis-hanau@vitalfit.de

Präventionskurse

für Erwachsene ab 18 Jahre

Kostenerstattung durch die Krankenkassen je Maßnahme bis zu 80 %

Abnehmen mit Vernunft

Ein unbeschwertes, erleichterndes Gruppenprogramm für alle, die durch eine Veränderung ihrer Ernährungs-, Ess- und Bewegungsgewohnheiten abnehmen möchten und gesundheitlich müssen. Nach dem Motto: Weniger ist mehr –Genießen statt Verbieten! Analysieren Sie Ihren Lebensstil und trainieren schrittweise Verhaltensweisen zu verändern, um gesund und lecker zu essen und nachhaltig Gewicht zu verlieren. Ziel ist es, dass Sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen und Ihr realistisches Wunschgewicht erreichen und anschließend auch halten!

6 Gruppentreffen à 90 Min. Kosten pro Teilnehmer 140,00 €

oder 12 Gruppentreffen à 60 Min. Kosten pro Teilnehmer 140,00 €

Monatliches Gewicht coaching

offenes Treffen zur Gewichtskontrolle und persönlichem Austausch

Kosten pro Teilnahme und Termin 20,00 €

Ort	Gesundes Hanau, Am Freiheitsplatz 10, 63450 Hanau	Ernährungspraxis , Römerstr. 38 61381 Friedrichsdorf
-----	---	--

Kursleitung	Kristine Pflug-Schönfelder	Ute Jagau
-------------	----------------------------	-----------

Anmeldung und Termine	Tel. 06181-9529939	Tel. 06172-72521
--------------------------	---------------------------	-------------------------



**Praxisgemeinschaft
für Ernährungstherapie und Ernährungsberatung
Ute Jagau und Kristine Pflug-Schönfelder**

Römerstr. 38, 61381 Friedrichsdorf

Tel. 06172-72 521

oder praxis@vitalfit.de

www.vitalfit.de

Friedensstr.16, 63454 Hanau

Tel. 06181-95 299 39

oder praxis-hanau@vitalfit.de