

Haben Sie Interesse an einem M.O.B.I.L.I.S. light

Unsere Kurse finden zu folgenden Zeiten statt:

**Kursbeginn: 15.03.2011
17:15 bis 18:50 Uhr
Steinbachtalhalle, Pestalozzistr., Seckmauern**

Melden Sie sich unter nachstehender Adresse an:

TSV Seckmauern 1912 e.V.

Frau Liem
Tel.: 09371 660765 (9.30 bis 13:30 Uhr)
Fax: 09371 406216
Mail: drernst.spindler@web.de



Kombiniertes Bewegungs- und Ernährungsprogramm für leicht Übergewichtige

Was ist M.O.B.I.L.I.S. light?

Das kombinierte Bewegungs- und Ernährungsprogramm läuft über einen Zeitraum von 14 Wochen jeweils wöchentlich mit einer 90-minütigen Einheit. In zehn Bewegungseinheiten, mit dem Schwerpunkt Walking/Nordic Walking, werden die Teilnehmer an Ausdauertraining herangeführt.

In den vier Ernährungseinheiten lernen die Teilnehmer mit Hilfe von Ernährungsberatern sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Sie erhalten eine individuelle Anleitung für eine den jeweiligen Bedürfnissen und Voraussetzungen angepasste Ernährung.

Zielgruppen

Das Präventionsprogramm richtet sich an leicht übergewichtige Frauen und Männer, die abnehmen wollen und gleichzeitig bereit sind, ihren Lebensstil durch mehr Bewegung und gesündere Ernährung dauerhaft zu verändern. Der BMI sollte zu Beginn der Maßnahme zwischen 25 und 30 kg/m² liegen.

Das 50 + 50 - Punkteprogramm

Kernstück von M.O.B.I.L.I.S. light ist das einzigartige 50+50-Punkteprogramm. Das Punkteprogramm befähigt Sie, Ihr Gewicht auf gesunde Weise langfristig zu managen und macht Sie damit zu Ihrem eigenen Schlankheitsmanager. Ziel ist der eigenverantwortliche Umgang mit dem Gewicht. Ausgangspunkt des Programms ist eine simple Annahme: Alles, was wir essen, müssen wir auch wieder verbrauchen – das Balance-Modell von Energiezufuhr und Energieverbrauch. Um abzunehmen, müssen wir entweder die Energiezufuhr drosseln oder den Energieverbrauch erhöhen. Kurz: weniger essen oder uns mehr bewegen. Am effektivsten aber ist die Kombination beider Maßnahmen. Und genau das macht das 50+50-Punkteprogramm vor.

Punkte sammeln

Bewegungspunkte bekommen Sie für nahezu jede Aktivität. Vorausgesetzt Sie beachten zwei Bedingungen:

- (1) Sie halten sich an die für sie richtige Trainingsintensität und
- (2) Sie führen die ausgewählte körperliche Aktivität mindestens 15 Minuten am Stück durch.

Pro Woche sollten Sie – über kurz oder lang – 50 Bewegungspunkte anstreben. Und diese Summe verteilt auf wenigstens zwei Tage pro Woche.

Stimmen Menge und Qualität der von den Teilnehmern verzehrten Lebensmittel, punkten sie auf der Ernährungsseite. An einem Tag können sie es so auf maximal 10 Ernährungspunkte bringen. Zwei Tage pro Woche haben die Teilnehmer grundsätzlich „frei“ und sammeln keine Ernährungspunkte. Daraus ergeben sich im Idealfall 50 Ernährungspunkte pro Woche. Gelingt es Ihnen nicht, auf der Ernährungsseite 50 Punkte voll zu bekommen, können sie das Defizit über zusätzliche Bewegungspunkte ausgleichen. Umgekehrt ist das nicht möglich.

Die Phasen der Kursstunden (Bewegung)

Die Kurseinheiten sind einheitlich aufgebaut, ganzheitlich ausgerichtet und jeweils in 6 Phasen strukturiert:

1. Einstieg/Informationsphase
2. Aufwärmphase
3. Ausdauerphase
4. Entspannungs-/Regenerationsphase
5. Gymnastikphase
6. Ausklangphase

Der Schwerpunkt in der zehn Bewegungseinheiten wird wahlweise, je nach Voraussetzungen des Vereins, auf Walking oder Nordic Walking gesetzt.