

## Mit meiner Ernährungsumstellung zum Wohlfühlgewicht

Schritt für Schritt erlernen Sie in diesem Kurs Ihre Ernährungsgewohnheiten umzustellen und Ihr Gewicht langfristig zu reduzieren. Zu den wesentlichen Kursinhalten gehören:

- die Lebensmittelauswahl
- das Ernährungsverhalten
- das Bewegungsverhalten

Sie erwartet zudem eine spannende Reise durch die Lebensmittellandschaft mit vielen Alltagstipps, praktischen Übungen sowie Zeit für den Erfahrungsaustausch mit den Gruppenteilnehmern.

**Kursstart:** Dienstag, 09.10.2018 – 27.11.2018

**Uhrzeit:** 19.30 – 21.00 Uhr

**Leistungspaket:** 8 Termine á 90 Minuten inkl. Informationsmaterial

**Kursgebühr:** 149,- EUR

**Kursort:** Alexanderstraße 241  
26127 Oldenburg

### Anmeldung zum Gewichtsreduktionskurs:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Krankenkasse: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

## Teilnahmebedingungen

### Zahlung:

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr von 149,00 Euro unter Angabe des Verwendungszwecks: „Gewichtsreduktionskurs OL“ auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: Anna Köpper

LzO – Sparkasse zu Oldenburg

IBAN: DE 55 280 501 00 0090 90 3097

BIC: SLZODE22XXX

Von der Zahlung ausgenommen sind AOK-Versicherte mit einem entsprechenden Gutschein.

### Krankenkassenzuschuss:

Dieser Kurs ist bei den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und wird bezuschusst. Bitte fragen Sie Ihre jeweilige Krankenkasse nach der Höhe der Bezuschussung (zwischen 75 und 149 Euro). Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung. Nach Einreichung der Teilnahmebestätigung und des Zahlungsbelegs bei Ihrer Krankenkasse erhalten Sie den jeweiligen Zuschuss erstattet. Bedingung hierfür ist jedoch, dass Sie mindestens an 7 Seminarterminen teilnehmen.

### Teilnehmerzahl:

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen nicht erreicht werden, findet der Kurs nicht statt und Sie erhalten die Kursgebühr selbstverständlich zurück.

### Abmeldung:

Eine Abmeldung ist bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Bitte haben Sie Verständnis, dass bei einer späteren Abmeldung die Gebühr nur teilweise erstattet werden kann und während des laufenden Kurses keine Erstattung möglich ist. AOK-Versicherten wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt, falls keine rechtzeitige Abmeldung oder keine regelmäßige Teilnahme erfolgt.

Bitte senden Sie die **ausgefüllte und unterschriebene Anmeldung** zeitnah an mich zurück:

per Post an: Anna Köpper, Alexanderstraße 241, 26127 Oldenburg

per Fax an: 0441/ 960 169 59 oder

per Mail: info@annakoepper.de

**Hiermit melde ich mich für den Kurs „Mit meiner Ernährungsumstellung zum Wohlfühlgewicht“ verbindlich an. Ich habe ich die Teilnahmebedingungen gelesen und bin damit einverstanden.**

**Datum**

**Unterschrift**

---

Seite 2/2