



"Mehr bewegen. Gesünder essen."

M.O.B.I.L.I.S light - für leicht Übergewichtige

Das einzige wirksame Mittel um Übergewicht zu senken ist ein sportlich aktiver Lebensstil, in Kombination mit einer gesunden Ernährung. Das heißt: Energiezufuhr und Energieverbrennung müssen im richtigen Verhältnis stehen. Ein Ansatz, den das sportmedizinische Schulungsprogramm M.O.B.I.L.I.S. bereits seit 2004 mit positivem Effekt verfolgt. Dieses richtet sich an stark übergewichtige Erwachsene, die abnehmen wollen und gleichzeitig bereit sind, ihren Lebensstil durch mehr Bewegung und gesündere Ernährung zu verändern. Die Ergebnisse dieser M.O.B.I.L.I.S.-Gruppen belegen eindrucksvoll die Wirksamkeit des interdisziplinären Konzeptes.

Vor diesem Hintergrund entstand die Idee, wesentliche Inhalte von M.O.B.I.L.I.S. auch der wachsenden Zielgruppe der leicht Übergewichtigen (50 % der Deutschen mit BMI 25-29,9 kg/m²) zugänglich zu machen: **M.O.B.I.L.I.S. light** ist ein 14-wöchiges Programm mit zehn Bewegungs- und vier Ernährungseinheiten. Das Programm wird durchgeführt von gesondert geschulten DTB-Übungsleitern. Die körperliche Aktivität steht dabei im Mittelpunkt der dualen Philosophie.

M.O.B.I.L.I.S. light ist die Umsetzung eines bewährten Konzeptes zur Lebensstiländerung nach dem Motto: "Mehr bewegen. Gesünder essen."

Auch mit der Sportvereinigung Eintracht Afferde 06 kann erfolgreich und dauerhaft abgenommen werden.

Ein erster M.O.B.I.L.I.S. light – Kurs startet am **Mi. 07.05.08 um 18:30 Uhr**
Infoabend: 23.04.08 um 19:00 Uhr im Sportkrug SV Eintracht Afferde 06
Interessenten melden sich unter folgender Tel. 05151/59384 oder 8663

SV Eintracht Afferde 06 e.V.
Eintrachtweg 3
31789 Hameln
Tel. 05151 53306
E-Mail SVE-Afferde@t-online.de
www.SVE-Afferde.de



Deutscher
Turner-Bund
DTB



BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse


Ihr GLYX
Bäcker

GU


M.O.B.I.L.I.S.

Herausgeber:
Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main

Redaktion:
Torsten Hartmann
Tel. +49 069/67801-124
Fax *49 069/67801-111
eMail: hotline@dtb-online.de

www.dtb-online.de