

ANMELDUNG

„Bewusst essen – leichter leben“

Sie sind unzufrieden mit Ihrem Körpergewicht und möchten etwas ändern und dabei die Unterstützung der Gruppe nutzen? In diesem Programm erhalten Sie die Gelegenheit Ihre Ess- und Bewegungsgewohnheiten bewusst wahrzunehmen. Danach verändern Sie mit Hilfe gezielter Informationen und dem Erstellen individueller Lösungsstrategien Schritt für Schritt Ihr Verhalten. Praxisnah erfahren Sie, wie Sie auch beim Abnehmen die Freude und den Genuss beim Essen erhalten können.

Das Gruppenprogramm erstreckt sich über einen Zeitraum von 5 Monaten und bietet so ausreichend Gelegenheit für eine unterstützte Umsetzung der Inhalte in den Alltag.

Die ersten 4 Treffen finden wöchentlich statt, die nächsten 4 alle 14 Tage und die letzten 2 Kurseinheiten im monatlichen Abstand. Zwei optionale Nachtreffen nach 3 und 6 Monaten dienen der Stabilisierung des veränderten Verhaltens.

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Krankenkasse: _____

Adresse: _____

Telefon: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____

☐ ich bestätige hiermit, dass bei mir keine behandlungsbedürftige Stoffwechselerkrankung vorliegt.

Kursstart: Dienstag, 10.02. – 07.07.2026

(10.02./17.02./24.02./03.03./17.03./07.04./21.04./05.05./02.06./07.07.2026)

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Kursgebühr: 190,- EUR

Kursort: Alexanderstraße 241, 26127 Oldenburg

WICHTIG:

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr von 190,- Euro spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn auf folgendes Konto:

Maren Ommen

IBAN: DE70 2001 0020 0299 1712 08

BIC: PBNKDEFF

Verwendungszweck: Bewusst essen - leichter leben + Name

Krankenkassenzuschuss:

Dieser Kurs ist bei den gesetzlichen Krankenkassen nicht mehr als Präventionskurs anerkannt und wird daher nicht mehr bezuschusst.

Inhaltlich hatte die Zentrale Prüfstelle Prävention keine Beanstandungen an dem Kurskonzept. Nicht leitlinienkonform war die Terminverteilung. Diese sollte durchgängig wöchentlich erfolgen und sich nicht über 5 Monate erstrecken, wie es in meinem Kurs der Fall ist. Um Rückfallstrategien erproben zu können, ist die längerfristige Begleitung über 5 Monate jedoch unverzichtbar.

Teilnehmerzahl:

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 8 Personen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen nicht erreicht werden, findet der Kurs nicht statt und Sie erhalten Ihre Anzahlung selbstverständlich zurück.

Abmeldung:

Eine Abmeldung und Erstattung der Kursgebühr ist bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Bitte haben Sie Verständnis, dass bei einer späteren Abmeldung die Gebühr nur zu 50 Prozent erstattet wird und während des laufenden Kurses keine Erstattung möglich ist.

Datenschutz:

Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich dazu genutzt, um die angeforderte Leistung zu erbringen. Die Verarbeitung der angegebenen Daten erfolgt somit ausschließlich auf Grundlage Ihrer Einwilligung (Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO). Sie können diese Einwilligung jederzeit widerrufen. Dazu reicht eine formlose Mitteilung per E-Mail aus. Es erfolgt keine Weitergabe der Daten an Dritte.

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

per Post an: Maren Ommen, Alexanderstraße 241, 26127 Oldenburg oder

per Mail an: info@ommen-ernaehrungsberatung.de

**Hiermit melde ich mich für den Kurs „Bewusst essen - leichter leben“ an.
Ich habe die Teilnahmebedingungen gelesen und bin damit einverstanden.**

Datum/ Unterschrift _____