

Heute fang' ich an! ● Abnehmen im Alltag – Gewicht halten

St. Virgil, 6. 10. 2012, 10-16 Uhr

Eine gemeinsame Veranstaltung von:

St. Virgil Salzburg, Salzburger Gebietskrankenkasse, Obesity Academy Austria,
Interfakultärer Fachbereich Sport- und Bewegungswissenschaft Universität Salzburg,
SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben

Warum esse ich immer mehr, als gut für mich ist?

Eigentlich wüsste ich ja, wie es geht ...

Warum kann ich meine guten Vorsätze nicht durchhalten?

Man gönnt sich ja sonst nichts ...

Sie leiden an Ihrem Gewicht und möchten etwas dagegen tun? Überlegen Sie gemeinsam mit anderen, warum Sie gute Vorsätze immer wieder nicht durchhalten. Erarbeiten Sie mit Expertinnen Lösungen für Ihr Problem.

Am ersten Seminartag erhalten Sie nützliche Tipps und Ratschläge für Ihren Alltag und legen erste Schritte zur Zielerreichung fest. Sie gehen mit einem konkreten Vorhaben nach Hause.

Beim Folgeseminar reflektieren Sie gemeinsam, wie es Ihnen bei der Umsetzung dieser Schritte ergangen ist. Sie tauschen Erfolgserlebnisse und "alte" Fallen aus und erarbeiten, wie Sie weitermachen. Sie bekommen Antworten auf Ihre individuellen Fragestellungen im Bereich Ernährung, Bewegung oder Wohlfühlen/Seele und gehen mit aufgefrischter Motivation ein Stück weiter auf Ihrem Weg zum persönlichen Abnehmerfolg.

Referentinnen:

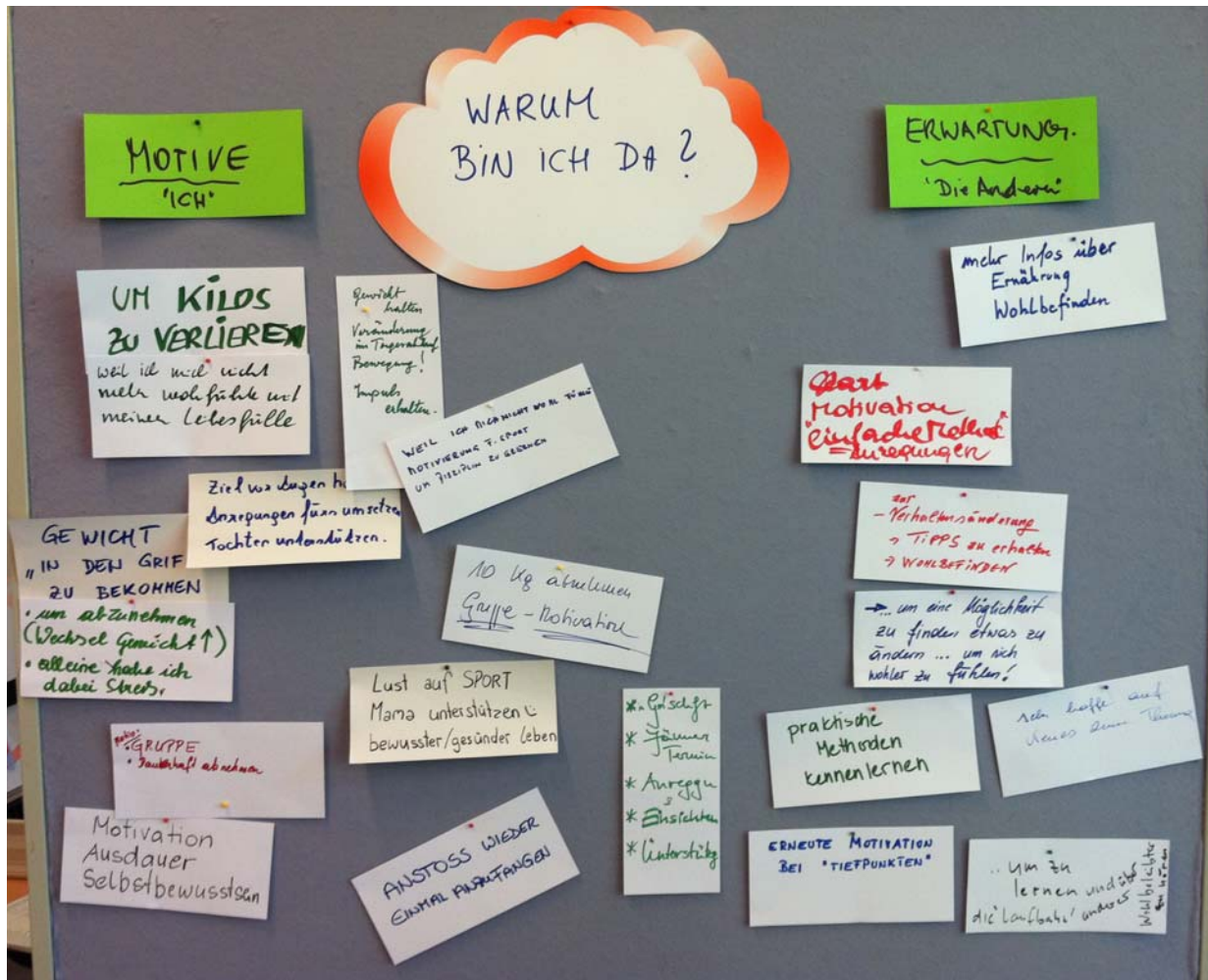
Mag.^a Sabine Dämon, Ernährungswissenschaftlerin

Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Susanne Ring-Dimitriou, Sportwissenschaftlerin

Mag.^a Margit Somweber, Psychologin

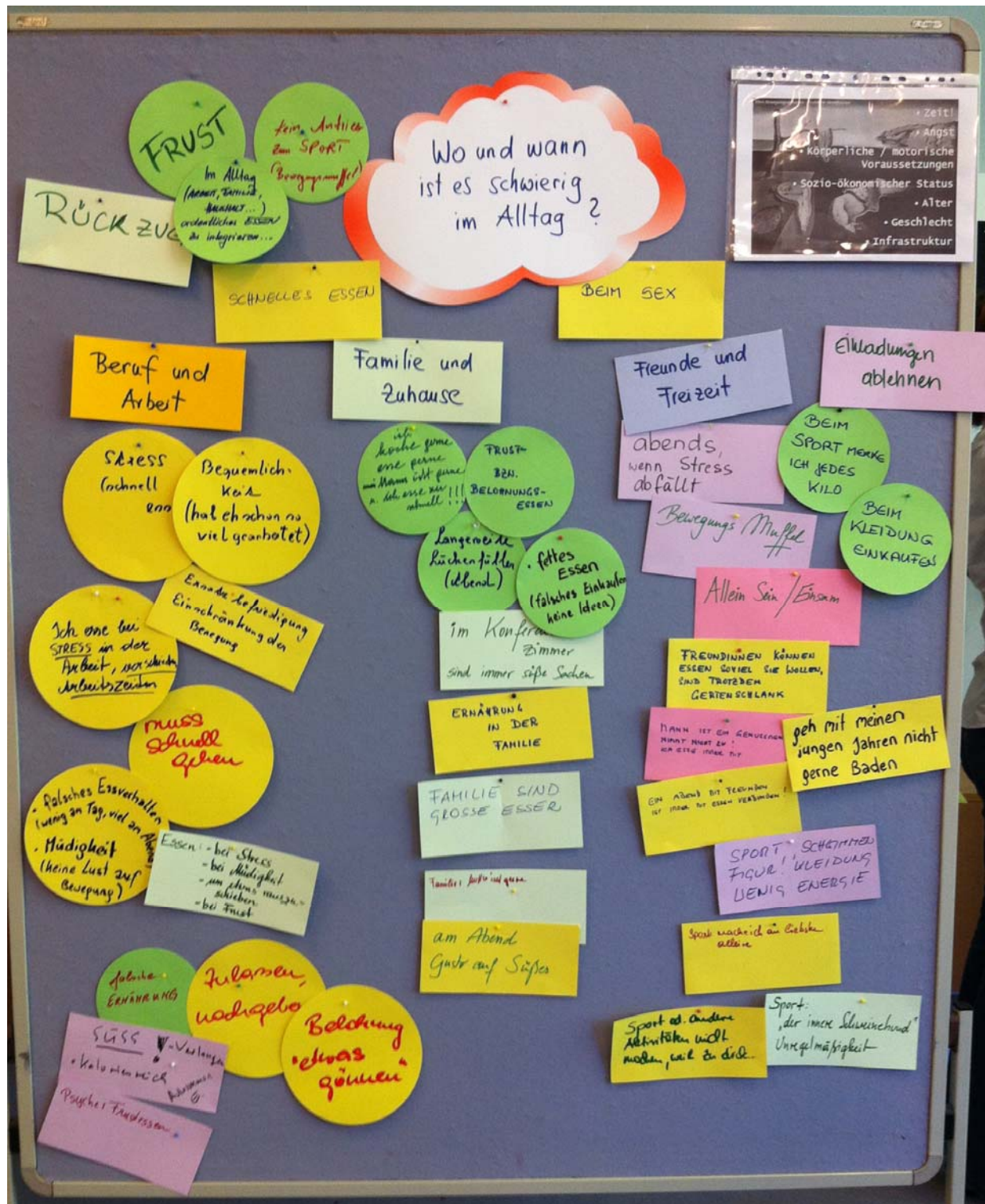
1. Teil: Erwartungen und Identifikation von Barrieren/Problembereichen im Alltag

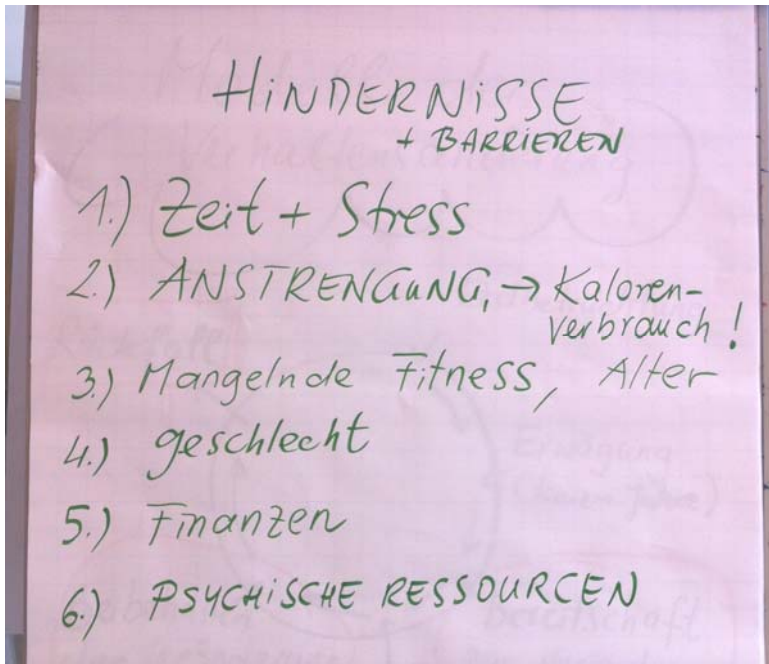
Warum bin ich da?



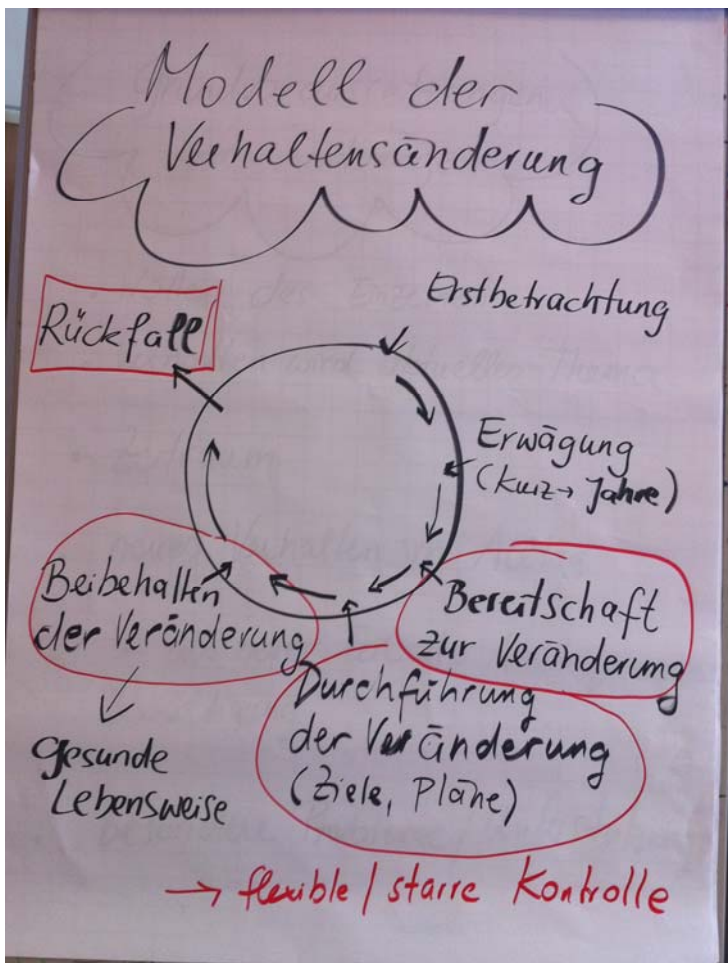
Wo erfahre ich Probleme im Alltag, warum ist eine Verhaltensänderung schwierig?

Beruf und Arbeit - Familie und Zuhause - Freundeskreis und Freizeit





2. Teil: Modelle der Verhaltensänderung



Grundvoraussetzungen
für Änderungen

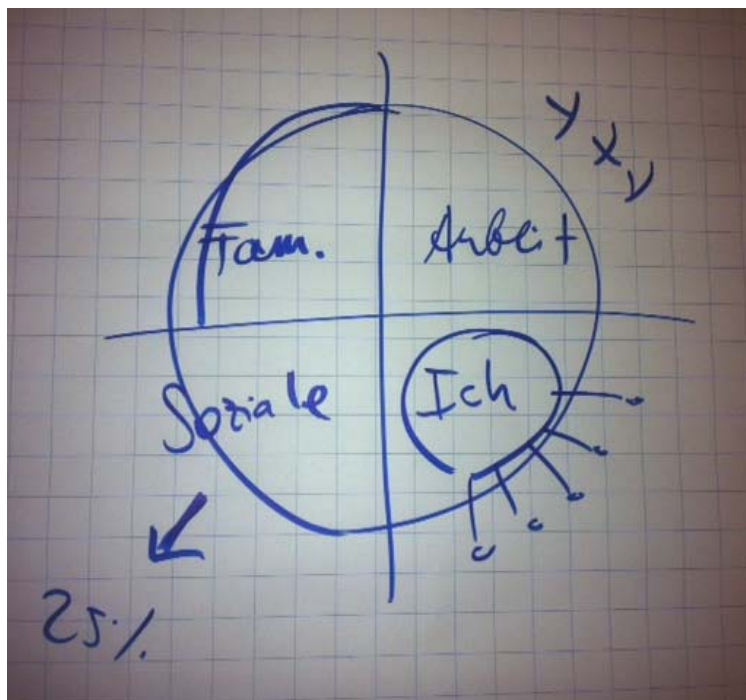
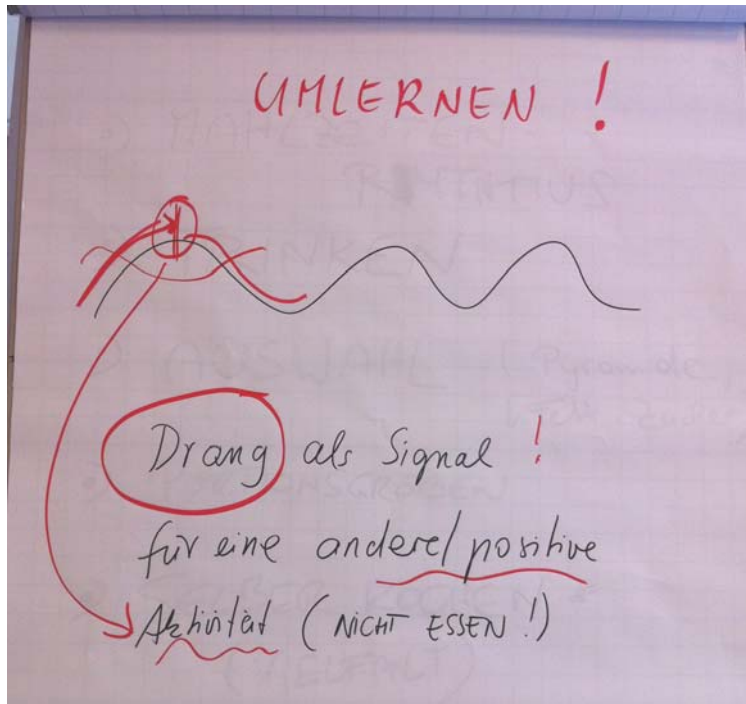
- Wollen des Einzelnen
- Verhalten wird aktuelles Thema
- Zeitraum
- neues Verhalten im Alltag
- → als neuer Teil der Alltagsbewältigung
- besondere Probleme / Unterstützung

Lapse Relapse Collapse

↓ ↓ ↓

Fehler Rückfall Scheitern

- stop
- ruhig bleiben
- neue Vorsätze
- Analyse
- eigenes Kommando übernehmen
- Hilfe suchen



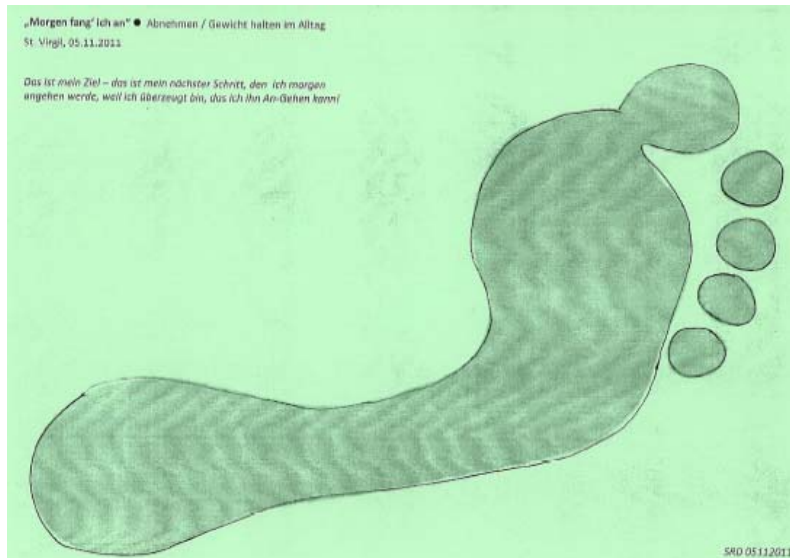
3. Teil: Individuelle Lösungsstrategien austauschen und in der Gruppe entwickeln

Wo und wie war ich im Alltag bereits erfolgreich?

Beruf und Arbeit - Familie und Zuhause - Freundeskreis und Freizeit

Zielformulierung „Mein nächster Schritt“

Jeder erhält eine „Zielkarte“ und formuliert darauf sein ganz persönliches Umsetzungsziel bzw. seinen nächsten Schritt



Weiterführende Hinweise:

- Kostenloser Download von Rezeptbroschüren („Gesund kochen – leicht gemacht“, „Richtige Ernährung im Büroalltag, „Richtige Ernährung für mein Kind – leicht gemacht“ etc.), Folder Ernährungspyramide etc. auf der Website des *Bundesministeriums für Gesundheit* http://www.bmg.gv.at/home/Service/Publikationen_bestellen/ (unter Thema „Ernährung“ auswählen)
- Kostenloser Download eines Praxisleitfadens „Getränkliste“ bzw. „Milchliste“ (aktuelle Marktübersicht bzgl. Zucker- und Fettgehalt) auf der Website von *SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben* www.sipcan.at
- Kostenlose Ernährungsberatung der *Salzburger Gebietskrankenkasse*, Terminvereinbarung: ernaehrung@sgkk.at, Tel. 0662 8889 DW 8126
Broschüren und Literatur zum Thema Übergewicht: GIZ der SGKK, giz@sgkk.at, Tel. 0662 8889 DW 8800

An wen kann ich mich wenden in Sachen Bewegung und Übergewicht

(zusammengestellt von S. Ring-Dimitriou)

<p>Allgemeine Beratung in Sachen Übergewicht Erwachsene Kinder/Jugendliche</p>	<p>Obesity Academy Austria Qualitätsnetzwerk Übergewicht 5020 Salzburg, Linzergasse 29 oa@sbg.at http://www.obesity-academy.org/</p>
<p>Bewegungskurse</p>	
<p>Dachverbände</p>	<p>Informationen holen – welcher Kurs ist für mich geeignet:</p>
	<p>ASKÖ-Landesverbandes Salzburg Parscherstraße 4, 5023 Salzburg Tel.: 0662/871623, Fax: 0662/871623 - 4 E-Mail: office@askoe-salzburg.at</p>
	<p>Österreichische Turn- und SPORTUNION Landesverband Salzburg Ulrike-Gschwandtner-Straße 6 5020 Salzburg Telefon: +43/662/84 26 88, Fax: +43/662/84 08 80 eMail: office@sportunion-sbg.at</p>
	<p>Allgemeiner Sportverband Österreichs, ASVÖ Itzlinger Hauptstraße 20, T:+43(0)662/45 92 60, F:+43(0)662/45 92 70, Email: office.salzburg@asvoe.at</p>
<p>Empfohlene Kurse in Fitnessstudios</p>	
<p>Fitness Center / Studios Stadt Salzburg</p>	<p>http://www.fitnessonline.at/sbg.html</p> <p>Vita Club Nord Itzlinger Hptstr. 93 a, 5020 Salzburg Tel.: 0662-54565</p> <p>Vita Club Süd Alpenstrasse 95-97, 5020 Salzburg Tel.: 0662-625085</p> <p>FLEXX Fitnessstudio Bachstr. 72, 5023 Salzburg Tel.: 0662-665182</p> <p>Holmes Place Lifestyle Club Innsbrucker Bundesstr.35, 5020 Salzburg Tel.: 0662-42 49 90 90</p> <p>IGIA-Gesundheit & Sport Aignerstr. 29, 5026 Salzburg-Aigen Tel.: 0662-649377-0</p>