



Gruppenprogramm

Erfolgreich langfristig Gewicht reduzieren

Gruppenprogramm der Ernährungsberatung

Im Gruppenprogramm **TESA** (Thuner Ernährungssupport für Adipositas-Betroffene) unterstützen wir Sie mit praktischen Tipps zur schrittweisen Gewichtsreduktion. Die Arbeit in der Gruppe stellt den Austausch unter den Betroffenen ins Zentrum.

Unser Coaching

Ernährung: „Die individuelle Umsetzung des **vermittelten Ernährungswissens** in Ihrem Alltag ist uns wichtig. Wir erarbeiten mit Ihnen Strategien, damit Sie auch unter schwierigen Umständen eine ausgewogene Ernährung beibehalten.“

Physiotherapie: „**Richtiges Bewegen ist der Weg zum Ziel.** Passen Sie Ihren Alltag zugunsten von mehr Bewegung an und profitieren Sie von besserer Lebensqualität – wir unterstützen Sie dabei!“

Psychologie: „**Wenn die Seele Nahrung braucht.** Psychische Probleme und schwierige Gefühlszustände können zu übermäßigem Essen führen. Wir wollen diesen psychologischen Aspekten der Adipositas auf den Grund gehen.“

Rahmenbedingungen

Zeiten, Kursdauer: 10 Gruppenberatungen, jeden Donnerstagabend von 17.30-19:00 Uhr

Kursort: Spital Thun, Haus F, 4. Stock (detaillierte Informationen folgen vor Kursbeginn)

Kosten: Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen unter Beachtung Ihrer Franchise und dem Selbstbehalt von 10%. Bei Selbstzahlung melden Sie sich bitte bei uns.

Kursvoraussetzung: Body Mass Index $>30\text{kg}/\text{m}^2$; ärztliche Verordnung für die Ernährungsberatung (Gruppenberatung); ärztliche Verordnung für die Physiotherapie für vier Sitzungen (2x pro Tag ankreuzen).

Kursleitung: Silvia Wilhelmi, Ernährungsberaterin BSc BFH
Ramona Kipfer, Ernährungsberaterin BSc BFH



Gruppenprogramm

Erfolgreich langfristig Gewicht reduzieren

Gruppenprogramm der Ernährungsberatung

Im Gruppenprogramm **TESA** (Thuner Ernährungssupport für Adipositas-Betroffene) unterstützen wir Sie mit praktischen Tipps zur schrittweisen Gewichtsreduktion. Die Arbeit in der Gruppe stellt den Austausch unter den Betroffenen ins Zentrum.

Unser Coaching

Ernährung: „Die individuelle Umsetzung des **vermittelten Ernährungswissens** in Ihrem Alltag ist uns wichtig. Wir erarbeiten mit Ihnen Strategien, damit Sie auch unter schwierigen Umständen eine ausgewogene Ernährung beibehalten.“

Physiotherapie: „**Richtiges Bewegen ist der Weg zum Ziel.** Passen Sie Ihren Alltag zugunsten von mehr Bewegung an und profitieren Sie von besserer Lebensqualität – wir unterstützen Sie dabei!“

Psychologie: „**Wenn die Seele Nahrung braucht.** Psychische Probleme und schwierige Gefühlszustände können zu übermässigem Essen führen. Wir wollen diesen psychologischen Aspekten der Adipositas auf den Grund gehen.“

Rahmenbedingungen

Zeiten, Kursdauer: 10 Gruppenberatungen, jeden Donnerstagabend von 17.30-19:00 Uhr

Kursort: Spital Thun, Haus F, 4. Stock (detaillierte Informationen folgen vor Kursbeginn)

Kosten: Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen unter Beachtung Ihrer Franchise und dem Selbstbehalt von 10%. Bei Selbstzahlung melden Sie sich bitte bei uns.

Kursvoraussetzung: Body Mass Index $>30\text{kg}/\text{m}^2$; ärztliche Verordnung für die Ernährungsberatung (Gruppenberatung); ärztliche Verordnung für die Physiotherapie für vier Sitzungen (2x pro Tag ankreuzen).

Kursleitung: Silvia Wilhelmi, Ernährungsberaterin BSc BFH
Ramona Kipfer, Ernährungsberaterin BSc BFH



Daten TESA Frühling/Sommer 2023

Gruppenprogramm der Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion

Daten

27. April 2023	von 17:30 – ca. 19:00
04. Mai 2023	von 17:30 – ca. 19:00
11. Mai 2023	von 17:30 – ca. 19:00
25. Mai 2023	von 17:30 – ca. 19:00
01. Juni 2023	von 17:30 – ca. 19:00
08. Juni 2023	von 17:30 – ca. 19:00
15. Juni 2023	von 17:30 – ca. 19:00
22. Juni 2023	von 17:30 – ca. 19:00
29. Juni 2023	von 17:30 – ca. 19:00
06. Juli 2023	von 17:30 – ca. 19:00

Am 18.05. findet das TESA nicht statt (Auffahrt)

Anmeldung und Auskunft:

Spital STS AG Thun | Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun

Ernährungsberatung | Tel. 058 636 28 66

ernaehrungsberatung@spitalstsag.ch | www.spitalthun.ch



Daten TESA Frühling/Sommer 2023

Gruppenprogramm der Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion

Daten

27. April 2023	von 17:30 – ca. 19:00
04. Mai 2023	von 17:30 – ca. 19:00
11. Mai 2023	von 17:30 – ca. 19:00
25. Mai 2023	von 17:30 – ca. 19:00
01. Juni 2023	von 17:30 – ca. 19:00
08. Juni 2023	von 17:30 – ca. 19:00
15. Juni 2023	von 17:30 – ca. 19:00
22. Juni 2023	von 17:30 – ca. 19:00
29. Juni 2023	von 17:30 – ca. 19:00
06. Juli 2023	von 17:30 – ca. 19:00

Am 18.05. findet das TESA nicht statt (Auffahrt)

Anmeldung und Auskunft:

Spital STS AG Thun | Krankenhausstrasse 12 | CH-3600 Thun

Ernährungsberatung | Tel. 058 636 28 66

ernaehrungsberatung@spitalstsag.ch | www.spitalthun.ch