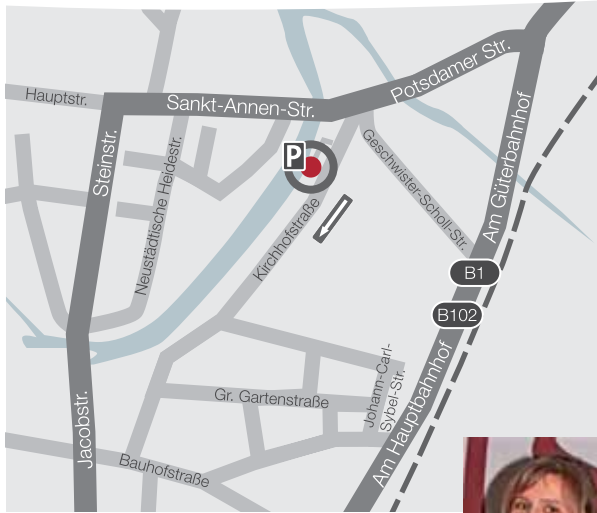




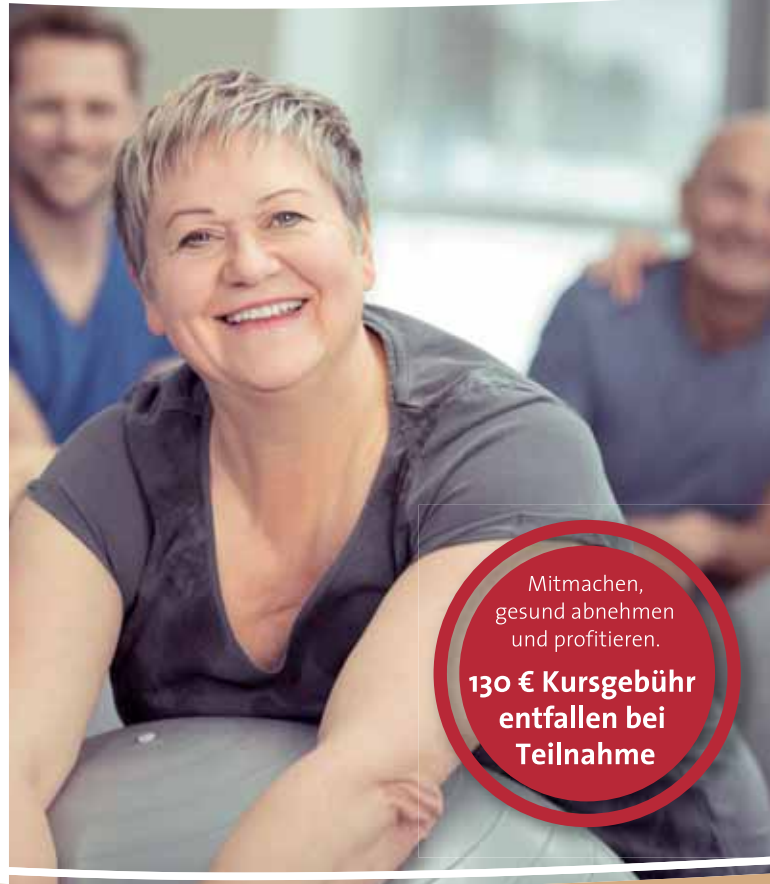
Wir sind für Sie da:

Vitalis Brandenburg GmbH
Lina Krüger . Ernährungsberaterin i.A.
Kirchhofstraße 3 – 7 . 14776 Brandenburg an der Havel

Telefon: 03381 799 190

krueger@vitalis-brandenburg.de

MO – FR: 7.00 – 20.30 Uhr, SA: 8.00 – 13.00 Uhr



Mitmachen,
gesund abnehmen
und profitieren.

**130 € Kursgebühr
entfallen bei
Teilnahme**

Zeit für Gesundheit!
www.vitalis-brandenburg.de

TEILNEHMER GESUCHT!

*Vergleichsstudie für
gesundes Abnehmen*

Vergleichsstudie für gesundes Abnehmen

Beginn ab dem 2. Mai 2017



Hintergrund der Studie

In Deutschland ist seit Jahren eine steigende Anzahl von Übergewicht und Adipositas zu beobachten. Um dem entgegen zu wirken gibt es verschiedenste Gewichtsreduktionskonzepte auf dem Markt.

Im Rahmen einer Bachelor-Arbeit möchten wir untersuchen inwiefern sich die Teilnehmer eines Ernährungs- und Trainingskonzeptes (Gruppe 1) zu den Teilnehmern eines reinen Trainingskonzeptes (Gruppe 2) verändern.

Hierfür werden die Teilnehmer über 10 Wochen, jeweils 1 x pro Woche, ein spezifisches Ernährungs- und/ oder Trainingsprogramm durchlaufen.

Wer kann teilnehmen?

- Übergewichtige Erwachsene, die abnehmen wollen
- ab 18 Jahren
- BMI ab 30 ($\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Größe in m})^2}$)
- der Teilnehmer muss in der Lage sein an einem Aqua Fitnesskurs teilnehmen zu können

Ausschlusskriterien:

- stark ausgeprägte Lebensmittelallergien
- Erkrankungen, die mit ausgeprägten Gangstörungen einhergehen (z. B. Lähmungen, Parkinson)
- Schwere Nieren- und/oder Lebererkrankungen
- Schwere psychische Erkrankungen (z. B. Essstörungen)
- Herzschrittmacher
- akute Hautinfektionen, offene Wunden

Sollten Sie sich unsicher sein, ob Sie für diese Studie geeignet sind, kontaktieren Sie uns gerne!

Ablauf der Studie

1. Vereinbaren Sie persönlich oder telefonisch mit uns einen Termin für die erste Körpermessung (30 min) eine Woche vor Beginn der Kurse.
2. Sie werden dann nach Absprache einer Versuchsgruppe zugewiesen und können sich zwischen den Terminen A oder B für eine Teilnahme entscheiden.

Terminplanung

	Termin A	Termin B
Gruppe 1 Ernährungskurs (1h) + Aqua Fitness (45min)	16.30-17.30 18.00-18.45 (Dienstag)	15.30-16.30 17.00-17.45 (Freitag)
Gruppe 2 nur Aqua Fitness (45 min)	19.00-19.45 (Dienstag)	13.30-14.15 (Donnerstag)

Maximal 10 Teilnehmer pro Kurs!

Mitmachen & Profitieren

- Kostenlose Teilnahme an einem Ernährungs- und/oder Aqua Fitnesskurs mit ausführlichen, kompetenten Beratungen
- Kostenlose Kontrolle von Gesundheitsparametern wie Muskelmasse, Körperfettanteil, Körperwasser etc. (Körpermessung) sowie ausführliche Befundgespräche
- Einmalige Chance, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu verbessern
- Steigerung der Kraft-Ausdauer-Fähigkeit
- Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens