

## **Eine andere Sicht auf Ernährung – Vortrag im odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg**

**Am 19. April lädt das Fitnessstudio in Duisburg um 19:15 Uhr zum kostenlosen Vortrag „Ernährung im Wandel der Zeit“**

**Ernährungskonzepte gibt es viele, und einige sind aus wissenschaftlicher Sicht sogar höchst fragwürdig. Wie soll man sich orientieren? Vor allem Übergewichtige oder Menschen, die aufgrund von Erkrankungen auf ihre Ernährung achten müssen, sehen sich mit widersprüchlichen Informationen konfrontiert. Ist gesund immer gesund? Was ist gesund? Welches Konzept ist für wen geeignet? Macht es überhaupt Sinn, ein Konzept zu haben? Diese und weitere Fragen beantwortet Screeningexperte Dirk Kerscher. Anschließend stellt Ernährungsberaterin Bettina Große das vom odeon entwickelte, eigene „Nie wider Diät“ Konzept vor.**



Foto: Fotolia

Viele Menschen, die abnehmen möchten oder müssen, sind auf der Suche nach einem Konzept, mit dessen Hilfe sie unkompliziert und möglichst schnell an Gewicht verlieren können. Wir sind von Kindesbeinen an darauf getrimmt, anderen die Verantwortung für unsere Entscheidungen zu übertragen, daher halten es viele für anstrengend, sich mit Ernährung und Bewegung bzw. einer gesunden Lebensweise zu befassen. Eine Pille schlucken und alles ist gut, das wäre doch zu schön um wahr zu sein - ist es auch, es geht nämlich nicht! Einfach stur einem Schema F zu folgen, auch das bringt keinen individuellen, dauerhaften Erfolg.

Beim Abnehmen gilt es, selbst etwas zu tun und sich mit dem, was für den eigenen Körper gut und richtig ist, intensiv zu befassen. Experten wie die Fitnesstrainer und Ernährungsberater des odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg stehen hierbei beratend und motivierend zur Seite – doch das Abnehmen kann einem niemand abnehmen! Eine Orientierung im Dschungel der Ernährungskonzepte bietet der Vortrag am 19. April.

Referent Dirk Kerscher, Screeningexperte im odeon, beleuchtet vorhandene Ernährungskonzepte und stellt die Ansprüche an ein Ernährungskonzept dar. Außerdem möchte er auch auf die Risikoaspekte einiger Konzepte eingehen. Ist gesund immer gesund, und was heißt das überhaupt? Welche Konzepte sind für welche Zielsetzungen geeignet, braucht man überhaupt ein Konzept? Wie sehen die Preise für die Konzepte aus?

Ernährungsberaterin Bettina Große stellt im Anschluss das Konzept „Nie wieder Diät“ vor, das vom odeon Fitness Gesundheit Wellness selbst konzipiert wurde. Neben einer dauerhaften und gesunden Gewichtsreduktion ist auch das Erkennen von Ess- und Ernährungsfehlern sowie das Umstellen der bisherigen Ernährungsgewohnheiten nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft Ziel von „Nie wieder Diät“. Ein gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm zum gezielten Körperfettabbau und zur Kräftigung der Muskulatur beeinflusst den Stoffwechsel positiv und erhöht den Grundumsatz. Alltagstaugliche Tipps mit familien- und jobfreundlichen Rezepten runden das Konzept ab.

Der Vortrag findet am Freitag, den 19. April ab 19:15 Uhr im odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg statt. Der Eintritt ist frei. Weitere Informationen über das Fitnessstudio in Duisburg gibt es unter [www.odeon-fitness.de](http://www.odeon-fitness.de)

## **Über odeon Fitness Gesundheit Wellness in Duisburg**

Das ganzheitlich orientierte Fitnessstudio im Duisburger Stadtteil Wanheimerort, geschaffen in einem ehemaligen Kino, bietet auf über 1.500 qm mit 4 großen Trainingsräumen alles für ein aktives, gesundes und entspanntes Leben. In gepflegter, ruhiger und familiärer Clubatmosphäre nimmt sich das qualifizierte odeon-Team Zeit für die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Mitglieds.

Die Angebote umfassen Fitness- und Cardiotraining an modernsten Geräten renommierter Hersteller, zahlreiche Kurse für jeden Geschmack, Vibrationstraining mit fitvibe, Präventions- und Rehasport (von den Krankenkassen gefördert), physiotherapeutische Beratung, einen Ernährungskurs zum Abnehmen sowie einen attraktiven Wellnessbereich mit finnischer und Bio-Sauna, Infrarotkabine, Wärmebank, Rolle-Band-Massage und Solarium. Außerdem werden Konzepte zur Betrieblichen Gesundheitsförderung bzw. Firmenfitness angeboten.

Das weitläufige Ambiente mit lichtdurchfluteten Räumen, einer ansprechenden Farbgebung und moderner Einrichtung, die noch ans Kino erinnert, ist einzigartig in Duisburg. Hygiene wird besonders groß geschrieben. Direkt gegenüber des odeon befindet sich eine Bahnhaltestelle, die hauseigenen Parkplätze sind kostenlos. Weitere Informationen unter [www.odeon-fitness.de](http://www.odeon-fitness.de)

### **Kontakt**

Dagmar Tumat  
odeon Fitness Gesundheit Wellness  
Düsseldorfer Str. 520  
47055 Duisburg  
Tel: 0203/779799  
[info@odeon-fitness.de](mailto:info@odeon-fitness.de)  
[www.odeon-fitness.de](http://www.odeon-fitness.de)

### **Agentur**

Nikolai Tauscher  
Horn Druck & Verlag KG  
Stegwiesenstr. 6 - 10  
76646 Bruchsal  
Tel.: 07251/978552  
[n.tauscher@horn-verlag.de](mailto:n.tauscher@horn-verlag.de)  
[www.igroup-media.de](http://www.igroup-media.de)