

Gesunde Ernährung

15.09.-17.11.20 Dienstag, 16.00-16.45 Uhr

Richtige Ernährung und ausreichend Bewegung sind die Faktoren, auf die wir einen Einfluss haben, um gesund fit zu bleiben bzw. zu werden. Eine gesunde Ernährung kann vielen Krankheiten vorbeugen und hat einen günstigen Einfluss auf den Körper. Zielgruppe sind Personen mit falschen Essgewohnheiten und/oder Stoffwechselproblemen ohne behandlungsbedürftige Risikofaktoren sowie Freizeitsportler. Ziele sind eine Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung laut den Empfehlungen der DGE zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung. Zudem wird die Motivation zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit gesunder Ernährung im Zusammenhang mit sportlichen Aktivitäten thematisiert.

*Der Präventionskurs beinhaltet 10 Einheiten. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreicher Teilnahme eine Bestätigung, welche Sie bei der Krankenkasse zur **Kostenrückerstattung** einreichen können.*

- Dauer je Einheit: 45 Minuten
- Kosten vor Erstattung: 150 Euro
- Ort: Epikur Bad Liebenwerda (EG)

Anmeldung bei Ihrem Epikur-Team oder unter

Gesundheitssportverein Epikur e.V.
Südring 6 | 04924 Bad Liebenwerda
Tel.: 035341 477250 | Fax: 035341 477279
Mail: gsv@epikur-zentrum.de