

Knochengesundessen Osteoporose vorbeugen

Ernährungskurs nach den Richtlinien der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Teilweise Kostenerstattung durch die Krankenkasse bei regelmäßiger Teilnahme!

Osteoporose ist eine sehr häufige Erkrankung



- 7,8 Millionen Menschen in Deutschland sind betroffen
- Essen und Trinken haben maßgeblichen Einfluss auf die Stabilität der Knochen und die Gesundheit des ganzen Körpers.
- **Mit der richtigen Ernährung, Bewegung und Vitamin D können Sie in jedem Lebensalter aktiv werden gegen Osteoporose!**

In diesem Kurs ...

- ... lernen Sie alle Aspekte einer gesunden Ernährung kennen
- ... erfahren Sie, was speziell die Gesundheit der Knochen beeinflusst
- ... berechnen wir Ihre Calciumzufuhr anhand eines einfachen Esstagebuches
- ... erfahren Sie, wie Sie gesundes Essen in den Alltag integrieren können

Jeder Kurs umfasst 8 Kurseinheiten á 45 Minuten und wird als Kompaktkurs mit je 2 und 4 Terminen angeboten.

Kurstermine:

2 x dienstags: 02.10./16.10.2018

jeweils von 15.30 – 18.30 Uhr (Anmeldeschluss: 18.09.18)

4 x dienstags: 25.09./02.10./16.10./23.10.18

jeweils von 9.00 Uhr – 10.30 Uhr



Kursleitung:

Beatrix Kötterl, Diätassistentin

Ort:

Therapiezentrum im Gesundheitspark am Regenbogen GmbH

Further Straße 19

93413 Cham

Kursgebühr:

€ 95,00 (inklusive Kursunterlagen und Getränke)

Die meisten Krankenkassen erstatten einen erheblichen Teil der Kosten!

Bitte sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse über die Details!