

Knochengesund essen Osteoporose vorbeugen



Rehabilitation | Prävention | Gesunderhaltung

Therapiezentrum

im Gesundheitspark am Regenbogen

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 4 Terminen angeboten.

Kurstermine:

4 x freitags am 07.10. + 28.10. + 11.11. + 25.11.
jeweils von 9.00 – 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!