

Knochengesund essen

Kursangebot

Termine

Dienstag 7. Mai
Dienstag 21. Mai
Dienstag 4. Juni (Kochpraxis)
jeweils von 17-20 Uhr

Ort

Lehrküche Rehatraining, 3. Etage
Am Gesundheitspark 2
51375 Leverkusen

Kursgebühr

165 € (Einführungspreis incl.
Kursunterlagen und Lebensmittel)

Die meisten Krankenkassen
erstatten bei regelmäßiger
Teilnahme einen erheblichen
Teil der Kosten!

Kursleitung

Susanne Erdwiens, Dipl. Ökotrophologin

Info & Anmeldung

mail: serdwiens@web.de
mobil: 0178-70 466 91

Knochengesund essen

Infos

Mindestens 6 Millionen Menschen in Deutschland sind von Osteoporose betroffen (jede 4. Frau, jeder 17. Mann).

Essen und Trinken haben maßgeblichen Einfluss auf die Stabilität der Knochen.

Sie können in jedem Lebensalter aktiv werden gegen Osteoporose!

In diesem Kurs

... erfahren Sie was die Gesundheit der Knochen beeinflusst.

... berechnen wir Ihre Calciumzufuhr anhand eines einfachen Esstagebuches.

... erfahren Sie wie Sie knochengesundes Essen in den Alltag integrieren können.

Der Kurs kann ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen stattfinden, max. 10 Personen.