

# Knochengesunde Ernährung – Osteoporose vorbeugen

## Präventionskurs nach § 20 SGB V



**ONLINE**  
per ZOOM

In diesem Kurs erfahren Sie alles über Calcium, Vitamin D und viele weitere wichtige Aspekte einer knochengesunden Ernährung. Ein Ernährungstagebuch gibt Einblick in ihre persönlichen Ernährungsgewohnheiten und ermöglicht eine Schätzung ihrer individuellen Calciumaufnahme.

### Ziele und Inhalte des Kursprogramms

1. Ernährungspyramide, DGE-Regeln gesunde Ernährung
2. Grundlagen Osteoporose
3. Positive und negative Einflüsse auf die Calciumzufuhr
4. Säure – Basen – Haushalt
5. Vitamin D, Getränke, etc..
6. Auswertung der Ernährungstagebücher (2 mal)
7. Optimierungsstrategien und Rezepte

**Die Kurskosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen bei regelmäßiger Teilnahme anteilig erstattet. Da zur Zeit leider kein Präsenzkurs stattfinden darf, wird auch die Teilnahme per Livestream (ZOOM) anerkannt.**

**Kostenloser Infotermin und Technikcheck per ZOOM vor jedem Kurs  
(bitte rechtzeitig anmelden)**

### Kurstermine

**(8 Einheiten à 45 min. verteilt auf 4 Termine von 2 x 45 min + 5 min. Pause)**

**Kurs 1: kostenloser Infotermin – Mittwoch, 23. Juni von 19.00 – ca. 19.30 Uhr**

Kurstermine: 30.06./07.07./14.07./21.07.2021 - von 19.00 – 20.35 Uhr

**Kurs 2: kostenloser Infotermin – Mittwoch, 15. September von 19.00 – ca. 19.30 Uhr**

Kurstermine: 22.09./29.09./06.10./20.10.2021 von 19.00 – 20.35 Uhr

**Kosten: 150,00 € inkl. Kursmaterial/ Person (per Überweisung bis Kursbeginn)**

Kursleitung: Christiane Ainetter, Diplom Oecotrophologin  
zertifizierte Ernährungsberaterin (VDOE, VFED)

Anmeldung: [info@gewichtskoaching.net](mailto:info@gewichtskoaching.net) oder Tel.: 06192 9223177

Gerne informiere ich Sie über neue Kurstermine.