

Knochengesunde Ernährung – Osteoporose vorbeugen

Präventionskurs nach § 20 SGB V



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.

Teilnahme bitte mit FFP2-Maske

Mittwochs von 19.00 - 20.30 Uhr (4 Termine à 2 x 45 min.)

Kurstermine: 09./ 16./ 23./ 30. November 2022 (Anmeldung bis 01. 11.2022)

Kursort: Marxheimer Stadtteiltreff, Ostpreußenstraße 2A, Hofheim

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

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

Anmeldung: bei Christiane Ainetter
info@gewichtcoaching.net oder Tel.: 06192 9223177