

## Präventionskurs

# Gesunde Ernährung

**20.08.-22.10.19    Dienstag, 11.00-11.45 Uhr  
16.00-16.45 Uhr**

Richtige Ernährung und ausreichend Bewegung sind die Faktoren, auf die wir einen Einfluss haben, um gesund fit zu bleiben bzw. zu werden. Eine gesunde Ernährung kann vielen Krankheiten vorbeugen und hat einen günstigen Einfluss auf den Körper. Zielgruppe sind Personen mit falschen Essgewohnheiten u./o. Stoffwechselproblemen ohne behandlungsbedürftige Risikofaktoren und Freizeitsportler. Ziele sind eine Umstellung auf eine gesunde, ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung laut den Empfehlungen der DGE zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung sowie die Motivation zu einem eigenverantwortlichen Umgang mit gesunder Ernährung in Kombination mit sportlichen Aktivitäten.

*Der Präventionskurs beinhaltet 10 Einheiten. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt.*

*Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreicher Teilnahme eine Bestätigung, welche Sie bei der Krankenkasse zur Kostenrückerstattung einreichen können.*

- Dauer je Einheit: 45 Minuten
- Kosten vor Erstattung: 150 Euro
- Ort: Epikur Bad Liebenwerda

## Anmeldung bei Ihrem Epikur-Team oder unter

Gesundheitssportverein Epikur e.V.  
Südring 6 | 04924 Bad Liebenwerda  
Tel.: 035341 477250 | Fax: 035341 477279  
Mail: [gsv@epikur-zentrum.de](mailto:gsv@epikur-zentrum.de)