

Gesundheitskurs „Bewegung und Ernährung“

Themen Bewegung u.a.:

- Bewegungsförderung im Alltag
- Kostengünstige und alltagstaugliche Angebote
- Strategie der kleinen Schritte
- Praktische Übungen zur Entspannung
- Bewegung zum Erlebnis werden lassen

Themen Ernährung u.a.:

- Preiswerte und gesunde Ernährung
- Risikofelder und Hindernisse
- 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
- Einkaufen und Kochen

Teilnehmerzahl:	max. 15 Teilnehmer/innen
Durchführung:	Insgesamt 9 Module à 2 Stunden
Dauer:	4 Wochen/ 2 Module in der Woche
Start:	3 x jährlich
Orte:	Räumlichkeiten in Billstedt Räumlichkeiten in Harburg Räumlichkeiten in Eilbek
Anmeldung & Informationen:	<p>Harburg: Katja Gernert Tel: 0176/12388413 Swantje Köpcke Tel: 0176/12388408 Holger Sander Tel: 0176/12388414</p> <p>Billstedt: Maja Kühn Tel: 0176/12388417 Michael Keturi Tel: 0176/12388427</p> <p>Eilbek: Angela Marx Tel.: 0176/12388418 Boris Seedorf Tel.: 0152/54618018</p> <p>Lokstedt Heike Adams Tel.: 0176/12388410 Barbara Schröer Tel.: 0176/12388402</p>