

Themenvielfalt: Workshop - Der gesunde Weg zum Wohlfühlgewicht

In dieser Veranstaltung werden konkrete Maßnahmen aufgezeigt, um Diabetes und Übergewicht ohne Diät vorzubeugen. Sie erarbeiten einen Maßnahmenplan für Ihre Traumfigur und erhalten Informationen zu den kostenlosen Unterstützungsangeboten der Krankenkassen, wie z. B. Sportangebote, Ernährungsberatung u.v.m.
Ausreden waren gestern - heute wird angefangen!
Eine weiterführende Betreuung durch die Dozentin ist auch nach dem Workshop möglich.

Seminarinhalt:

- Situation Ihrer Ernährung - heute
- Maßnahmenplanung für Ihre Ernährung - morgen
- Hilfe und Unterstützungsmöglichkeiten werden aufgezeigt

Termin: 23.01.2017 | 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Veranstaltungsort: Bildungswerk der Thüringer Wirtschaft e. V. | Clemensstraße 5 | 99817 Eisenach

Zielgruppe: Erwachsene mit Interesse an gesunder Ernährung

Dozent: Bettina Michel, Diätassistentin

Kosten: 34,00 EUR

Ansprechpartner: Sarina Funk | Tel. 03691 61360