Zertifiziert und bezuschußt durch die Krankenkasse

Präventionskurs: Knochengesund essen in Theorie und Praxis

Leiden Sie an Osteopenie / Osteoporose oder möchten vorbeugen?
In diesem praxisnahen Kochkurs lernen Sie, wie Sie Ihre Knochen mit der richtigen Ernährung gezielt unterstützen können – die Kosten werden von vielen Krankenkassen ganz oder teilweise übernommen.

Das erwartet Sie:

- Kalziumreich essen – ohne komplizierte Regeln
- Individuelle Kalziumberechnung und passende Lebensmittelauswahl für Ihre Ernährung
- Einkaufstipps & praktische Umsetzung, alltagstaugliche Rezepte
- Gemeinsames Kochen & Essen

Für wen geeignet?

- Menschen mit Osteopenie / Osteoporose
- Personen mit erhöhtem Risiko (z. B. ab 50)
- Alle, die ihre Knochengesundheit verbessern möchten

Termin: Bei Interesse Termin anfragen / Der Kurs findet ab 6 Teilnehmer:innen statt

Ort: Praxis für Ernährungsberatung Maria Kim, Eichendorffstraße 12 f, 97072 Würzburg

Weitere infos unter: www.ernährungsberatung-kim.de oder Tel: 0159/01367381

Kosten: ~~270~~ 250 Euro für 3 Termine (je ca. 3 Stunden) – oft gering durch Krankenkassenzuschuss

Tun Sie Ihren Knochen etwas Gutes – und sparen Sie durch Krankenkassenzuschuss!

Maria Kim
Ernährungsberatung & Ernährungstherapie