

# **PRÄVENTIONSKURSE ZUR ERNÄHRUNG NACH § 20**

**DER RICHTIGE ZEITPUNKT IST GENAU JETZT!**



## **UNSERE PRÄVENTIONSKURS-ANGEBOTE FÜR SIE:**

### **KURS 1**

#### **KURSWECHSEL ZU WENIGER GEWICHT**

**Individuelle Ernährungsberatung zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht bei Erwachsenen**

Zielgruppe: Body-Mass-Index  $\geq 25$  bis  $< 30 \text{ kg/m}^2$   
(Gewicht/Größe<sup>2</sup>), Erwachsene

### **KURS 2**

#### **GESUND GENIESSEN TAG FÜR TAG**

**Individuelle Ernährungsberatung zur Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung**

Zielgruppe: Erwachsene

### **KURS 3**

#### **SPIELEND LEICHT GENIESSEN**

**Individuelle Ernährungsberatung zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht bei Kindern (8-12 Jahre)**

Zielgruppe: Kinder 8 – 12 Jahre, bei Bedarf unter Einbezug der Familie

## **INHALTE DER 6 BERATUNGSTERMINE**

- Motivation und Anleitung zu einer gesünderen Lebensweise
- Ursachenbekämpfung des individuellen Problems
- Verhaltensorientierte Beratung
- Tipps und Tricks für den Alltag
- Nachhaltige Wissensvermittlung über eine gesunde Ernährung
- Verbesserung des Koch- und Einkaufsverhaltens unter Beachtung des sozialen Umfelds und der Alltagssituation
- Vermeidung des Jo-Jo-Effekts



## KURSUMFANG

- 6 Termine à 60 Minuten
- Termine flexibel nach Vereinbarung

Alle 3 Kurse finden in Form von Einzelberatungen statt.

## KOSTEN

315 € pro Kurs

Die Krankenkassen bezuschussen pro Jahr jeweils zwei Präventionskurse. Wir empfehlen eine vorherige Beantragung bei Ihrer Krankenkasse.

## ZERTIFIZIERTE PRÄVENTIONSKURSE

Unser Ernährungsteam und Präventionskurs sind erfahren und zertifiziert. Wir beraten leitliniengerecht nach dem Kurskonzept der Zentralen Prüfstelle für Prävention.

Kontaktieren Sie uns [www.aps-hh.de](http://www.aps-hh.de)  
unter „Öffentliche Apotheke“  
Tel. +49 40 523889 222  
[ernaehrung@aps-hh.de](mailto:ernaehrung@aps-hh.de)



**antares-apotheke Pharma Service Thomas Hintz e.K.**  
Kuehnstraße 75 • 22045 Hamburg • [www.aps-hh.de](http://www.aps-hh.de)