



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 ≥ 25 bis $< 30 \text{ kg/m}^2$
(Gewicht/Größe²), 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
unter „Öffentliche Apotheke“
Tel. +49 40 523889 222
ernaehrung@aps-hh.de



antares

apotheke + pharma service

antares-apotheke Pharma Service Thomas Hintz e.K.
Kuehnstraße 75 • 22045 Hamburg • www.aps-hh.de