

§ 20 SGB V ZERTIFIZIERTER ONLINE-PRÄVENTIONSKURS (KURS-ID 20190226-1089443)

„ERNÄHRUNG UND VITALITÄT“

DER IDEALE KURS FÜR ALLE, DIE AUF GENUSS NICHT VERZICHTEN WOLLEN

Warum geben wir unseren Autos gutes Öl, während wir selbst gar nicht wissen, welches für unseren *eigenen Motor* am besten ist.

1. WAS SIND DIE ZIELE?

Viele Menschen kennen sich ja schon sehr gut aus. Die *wissenschaftlichen Erkenntnisse* ändern sich aber nunmal ständig. **Fett** - ja oder nein? Was machen Light-Produkte mit unserem *Hungergefühl*? Was ist mit Gluten und Lactose? Zwei, drei oder fünf Mahlzeiten pro Tag, oder sogar viele Stunden gar nichts essen? Dieser Videokurs ist *spannend, lustig* und zeigt auf *einfache* Weise, wie gesundes Essen Spaß machen und schmecken kann! Lade Deinen Akku auf, schlafe besser, stärke Deine Abwehrkräfte und zeig Deinem Spiegel, wie schön Du bist.

2. WO FINDET DER KURS STATT?

Es handelt sich um einen *Online-Videokurs*. Du kannst ihn jederzeit und an jedem Ort machen, an dem Du einen Internetzugang hast.

3. DAUER / ZEITAUFWAND

Eine Folge dauert ca. *45 Minuten*.
Der komplette Kurs geht über *9 Wochen*.

4. WIE ANSPRUCHSVOLL IST DER KURS?

Das Allerwichtigste: Suche Dir eine gemütliche Couch oder einen schönen Platz im Zug. Die Informationen sind *augenöffnend und leicht umsetzbar*. Die Rezepte sind kinderleicht nachzukochen.

5. WAS BRAUCHE ICH?

Auf Hilfsmittel wird in diesem Kurs komplett verzichtet, somit kann jeder Teilnehmer sofort mit diesem Online-Kurs starten.

6. WER SIND MEINE COACHES?

Konzeptentwickler und Kursleiter ist Patricia Skirde (Qualifizierte Diät- und Ernährungsberaterin). *Presenter und Sprecher* in den Online-Videos sind Tom Dederichs (Personal Coach und CyberFitness Program Director), Prof. Dr. Ingo Froböse (Sportwissenschaftler und Gesundheitsexperte von der Sporthochschule Köln) und Michaela Kienz (Beautyfood-Buchautorin).