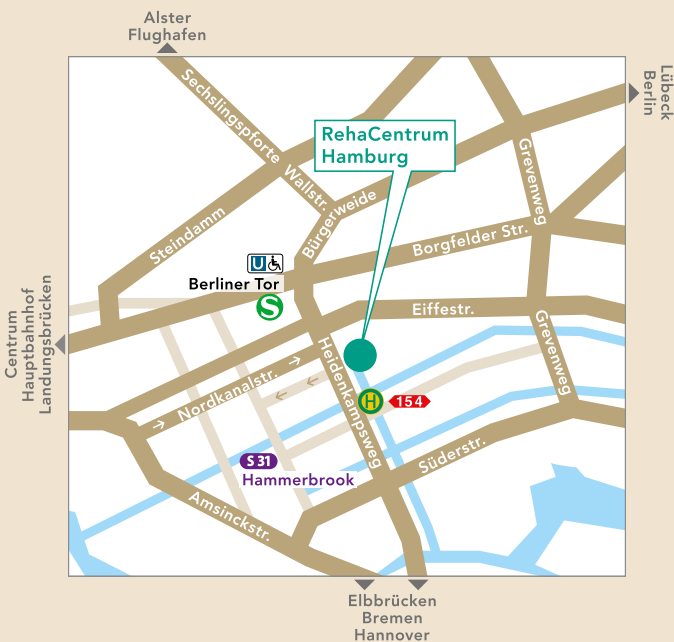


Ihr Weg zu uns

Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Buslinien 112, 154 und 160 ■ Haltestelle Wendenstraße
U-Bahn-Linien U2, U3 und U4 ■ Station Berliner Tor
S-Bahn-Linien S1/S11, S2/S21 ■ Station Berliner Tor
S-Bahn-Linien S3/S31 ■ Station Hammerbrook



RehaCentrum Hamburg

Heidenkampsweg 41
20097 Hamburg

TELEFON 040 / 25 30 63 - 882

FAX 040 / 25 30 63 - 890

E-MAIL info@reha-hamburg.de

WEB www.reha-hamburg.de

Bildnachweise: © volff, DBPics, Oligo, REDPIXEL - stock.adobe.com, studioline

Einladung zum
Workshop

✓ Einfach
✓ Besser
✓ Essen

... im Job!



Betriebliche Gesundheitsförderung
Aktiv werden – Gesund bleiben

RehaCentrum Hamburg



Heike Niemeier

Dipl. Ökotrophologin



Worum geht es im Workshop?

Wir essen täglich – und das, was wir uns jeden Tag einverleiben, hat viel mit unserem Wohlbefinden und auch unserer Gesundheit zu tun.

Wir wollen in dem Workshop genauer beleuchten, was jeder Mensch so braucht, um Genuss, Geschmack und Gesundheit miteinander in Einklang zu bringen. Dabei bekommen Sie neben ernährungswissenschaftlich fundierten Informationen auch ganz praxisnahe Tipps.

Nach dem Workshop wissen Sie nicht nur, warum es sich lohnt, die Ernährung zu optimieren, sondern auch, wie Sie die Infos Schritt für Schritt in Ihrem Alltag aktiv umsetzen können.

Zubereiten von schnellen, alltagstauglichen und gesunden Mahlzeiten und Snacks inklusive!

Was erwartet Sie?

- Sie verstehen den Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Gewicht.
- Sie erfahren, was gesunde Ernährung überhaupt ist – und dass diese sehr lecker sein darf!
- Sie können beim Einkauf die optimale Lebensmittelauswahl treffen.
- Sie erkennen, warum der kleine Hunger zwischendurch (ständig) kommt.
- Für Ihre verschiedenen Alltagssituationen planen und gestalten Sie Mahlzeiten.
- Sie bereiten schnelle, alltagstaugliche und gesunde Mahlzeiten und Snacks zu.
- Und natürlich: Antworten auf Ihre Fragen!



Datum und Uhrzeit

- WORKSHOP 1** ■ Samstags, 1. und 15. September 2018
jeweils 11:00 - 15:00 Uhr
Anmeldung bis zum 18. August 2018
- WORKSHOP 2** ■ Montags, 3. und 17. September 2018
jeweils 17:00 - 21:00 Uhr
Anmeldung bis zum 20. August 2018
- WORKSHOP 3** ■ Samstags, 3. und 17. November 2018
jeweils 11:00 - 15:00 Uhr
Anmeldung bis zum 20. Oktober 2018

Kosten

- 149,- Euro** ■ Gesetzliche Krankenversicherungen übernehmen davon mindestens 75,- Euro. Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen mit der **Kurs-ID 20170517-922645** anerkannt.

Leitung



Dr. Heike Niemeier
Dipl.-Ökotrophologin



Mailyn Kröger
Betriebliche Gesundheitsförderung im RehaCentrum

Anmeldung

Bitte melden Sie sich per E-Mail unter Angabe Ihres Namens sowie des Workshop-Namens und Workshop-Datums an:

E-MAIL AN ■ niemeier@heikeniemeier.de oder m.kroeger@rehabamburg.de

NAME WORKSHOP ■ Einfach besser essen im Job!

DATUM WORKSHOP ■ 01.09.2018 und 15.09.2018 oder 03.09.2018 und 17.09.2018 oder 03.11.2018 und 17.11.2018