

### Gruppen bis 10 Teilnehmer



Bei einer Gruppengröße bis zu 10 Teilnehmern können im Rahmen der Prävention Kurse angeboten werden, die sich an Teilnehmer richten, die

- Übergewicht (Adipositas) vermeiden möchten
- ein Wohlfühlgewicht suchen
- eine vollwertige Ernährung kennen lernen möchten
- sich leistungsbewusst ernähren möchten.

Dieses Angebot umfasst 10 Termine à 90 Minuten in wöchentlichen Abständen. Auf Wunsch kann der Kurs vierzehntägig, bzw. monatlich bis zu einer Dauer von 5 Monaten fortgeführt werden.

### Kleingruppen



Ein Obst- und Gemüseprogramm zur Lebensmittelaufbereitung, um die Ernährung zu verbessern und die Gesundheit zu fördern. Dieses Programm umfasst 9 Termine à 90 Minuten.