

Termine

Lust statt Frust - Jetzt oder nie

Donnerstags - 14-tägig

Beginn: 18. Januar 2018
Ende: 03. Mai 2018
Zeit: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 12. Januar 2018
Kurstage: 18.01.18, 01.02.18,
22.02.18, 08.03.18,
22.03.18, 05.04.18,
19.04.18, 03.05.18

Lust statt Frust - Fastenzeit und mehr...

Montags - 14-tägig

Beginn: 19. Februar 2018
Ende: 11. Juni 2018
Zeit: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 07. Februar 2018
Kurstage: 19.02.18, 05.03.18,
19.03.18, 09.04.18,
23.04.18, 07.05.18,
28.05.18, 11.06.18

Lust statt Frust - Power für den Sommer

Mittwochs

Beginn: 11. April 2018
Ende: 30. Mai 2018
Zeit: 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Anmeldeschluss: 09. April 2018
Kurstage: 11.04.18, 18.04.18,
25.04.18, 02.05.18,
09.05.18, 16.05.18,
23.05.18, 30.05.18

Präventionskurse anerkannt nach § 20 SGB V

Die Seminare „Lust statt Frust“ finden ab acht Anmeldungen statt, maximal sind 12 Teilnehmer pro Kurs geplant. Zum Abschluss gibt es eine Teilnahmebescheinigung für die Erstattung des Zuschussbeitrages durch die Krankenkassen.

Krankenkassen-Erstattung im Vorfeld klären

Ratsam ist es auf jeden Fall, vorher bei den Krankenkassen nach der Höhe des Erstattungsbeitrages zu fragen.

Kontakt

Aha! Ernährungsberatung

Praxis für Ernährungsberatung,
Ernährungstherapie und Prävention

Andrea Haase

Diplom-Oecotrophologin
Ernährungsberaterin/DGE

Ernährungs-
beraterin/DGE



Richelnkamp 18
58566 Kierspe

Tel.: 0 23 59 / 29 13 66
Fax: 0 23 59 / 29 19 10

info@aha-ernaehrungsberatung.de
www.aha-ernaehrungsberatung.de

Holla!
Jede Menge Ernährungskurse
bis Sommer 2018

Mit

**Lust
statt
Frust**

zum guten Körpergefühl

Aha
Ernährungsberatung

Lust statt Frust

Seminare für Ernährungsumstellung und auf Wunsch Gewichtsreduktion.

- Die Kurse motivieren zur bewussten und ausgewogenen Ernährung unter Berücksichtigung der jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmer
- Abwechslungsreich strukturierte Seminareinheiten
- Gespräche sowie Kurzvorträge zu Basisinformationen und weiterführenden Themen
- Konkrete Hilfen für individuelle Fragestellungen
- Erkennen der Selbstmotivation, Ziele wahrnehmen und umsetzen
- Erarbeiten des eigenen Weges
- Wohlfühlen, zum seelischen Ausgleich beitragen und Fitness steigern
- Neues erfahren und probieren
- Austausch mit Gleichgesinnten in angenehmer und entspannter Atmosphäre
- Der Kurs orientiert sich an den Inhalten des evaluierten Programms der DGE
- Kursgebühr: 145,00 € inkl. 19 % MwSt. (zahlbar zum Kursbeginn, bei Partnern eine Zahlung zum Kursbeginn, eine zum Kursende)



Schulungsort:

Aha! Ernährungsberatung
Richelnkamp 18
58566 Kierspe

Termine

Lust statt Frust - Herbstwochen

Mittwochs

- Beginn:** 18. Oktober 2017
Pause: 25. Oktober 2017
Ende: 20. Dezember 2017
Zeit: 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Anmeldeschluss: 13. Oktober 2017
Kurstage: 18.10.17, 08.11.17, 15.11.17, 22.11.17, 29.11.17, 06.12.17, 13.12.17, 20.12.17

Lust statt Frust - für Jugendliche

Donnerstags

- Beginn:** 19. Oktober 2017
Pause: 16. November 2017
Ende: 14. Dezember 2017
Zeit: 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr
Anmeldeschluss: 13. Oktober 2017
Kurstage: 19.10.17, 26.10.17, 02.11.17, 09.11.17, 23.11.17, 30.11.17, 07.12.17, 14.12.17

Minderjährige mit Eltern zusätzlich:

- 12.10.2017 (19:00 Uhr bis 20:30 Uhr)
21.12.2017 (18.00 Uhr bis 19.30 Uhr)

Termine

Lust statt Frust - Fit bis X-mas

Mittwochs

- Beginn:** 08. November 2017
Pause: 27. Dezember 2017
Ende: 03. Januar 2018
Zeit: 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Anmeldeschluss: 03. November 2017
Kurstage: 08.11.17, 15.11.17, 22.11.17, 29.11.17, 06.12.17, 13.12.17, 20.12.17, 03.01.18

Lust statt Frust - Start up 2018

Montags - 14-tägig

- Beginn:** 15. Januar 2018
Ende: 07. Mai 2018
Zeit: 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Anmeldeschluss: 10. Januar 2018
Kurstage: 15.01.18, 29.01.18, 19.02.18, 05.03.18, 19.03.18, 09.04.18, 23.04.18, 07.05.18