



Anja Böckermann  
Ernährungsberatung

## AOK - Gesund essen und genießen nach Feierabend

ZPP Zertifizierter Präventionskurs Kurs-ID: 20200130-1171857

**Nicht, dass wir essen, sondern was wir essen, entscheidet wieviel Energie wir im Alltag haben. Genussvoll und gesund.**

Eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung helfen den Anforderungen des Berufsalltags besser Stand halten zu können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorratshaltung auch bei wenig Zeit nach Feierabend leckere und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen können. Gemeinsam werden Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind. So finden Sie Zeit Ihren Feierabend z. B. mit mehr Bewegung zu genießen.

Umfang und Dauer: Kompaktangebot 2 Einheiten á 180 Minuten.

Kursgebühr: 130,- €

Gruppengröße: 6 – 10 Teilnehmer

**Der Kurs ist über die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert und wird von fast allen Krankenkassen bezuschusst.**



Telefon: 0172 5929004

Mail: [anja.boeckermann@gmx.de](mailto:anja.boeckermann@gmx.de)