

Anmeldung

Name:

Straße + Wohnort:

Telefon:

Termine: Bitte ankreuzen!

- Kurs Herz-A: dienstags, 25.10. – 20.12.2011
- Kurs Herz-B: dienstags, 17.04. – 12.06.2012
- Kurs Herz-C: dienstags, 23.10. – 11.12.2012
- Kurs Vollwert-D: dienstags, 10.01. – 13.03.2012
- Kurs Vollwert-E: dienstags, 28.08. – 30.10.2012

Leistungspaket:

- 8 Termine à 60 Min.
- umfangreiche Kursunterlagen

Kursgebühr: 96 Euro

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit Rechnung. Bitte überweisen Sie den Betrag umgehend, erst dann sind Sie verbindlich angemeldet.

Teilnehmerzahl:

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 12 Personen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen nicht erreicht werden, findet der Kurs nicht statt und Sie erhalten die Kursgebühr erstattet.

Abmeldung:

Eine Abmeldung und Erstattung der Kursgebühr ist nur möglich, wenn Ihre Abmeldung bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn vorliegt. Die Erstattung wird um eine Stornogebühr von 10 Euro gemindert. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei einer späteren Abmeldung oder im laufenden Kurs keine Rückzahlung der Gebühr möglich ist.

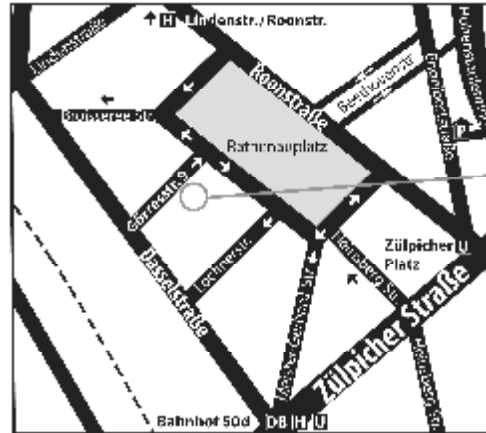
Ich melde mich verbindlich für den o.g. Kurs an.

Ort, Datum

Unterschrift

So finden Sie uns!

Praxis für Ernährungsberatung
Dipl. oec. troph. Christof Meinhold
CSP – Coaching/Schulung/Prävention
Görresstrasse 9 ♦ 50674 Köln
Tel. 0221 / 271 88 93



Haltestellen:

- Dasselstraße: Linie 9
- Roonstrasse: Bus 136, 146
- Bahnhof Köln-Süd: RB 24, 26, 48, RE 5

Für Ihre Notizen:

Ich habe mich angemeldet zum Kurs:

O Kurs _____, Start: _____

Präventionskurse
Einzelberatung

Ernährung: Beugen Sie dauerhaft vor!



Herzgesund essen und trinken

Mediterrane Kost bei Fettstoffwechselstörungen

Durch eine gezielte herzgesunde Ernährung können Sie Herz-Erkrankungen vermeiden oder lindern. In diesem Kurs informieren und begleiten wir Sie auf Ihrem neuen Weg zu einer gesunden, cholesterin- und triglyceridsenkenden Ernährung. In der Gruppe analysieren Sie kritisch Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten und planen schrittweise die Umstellung zu einer genussvollen, mediterranen Ernährung.

Termine:

Kurs Herz-A: dienstags, 25.10. – 20.12.2011

Kurs Herz-B: dienstags, 17.04. – 12.06.2012

Kurs Herz-C: dienstags, 23.10. – 11.12.2012

8 x dienstags, 18.30– 19.30 Uhr

Teilnehmerzahl:

8 bis 12 Teilnehmer

Kursgebühr: 96 €

Viele Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme an Präventionskursen!

Genuss und Schutz für den Körper!

Vollwertig essen und trinken Tag für Tag

Der Körper ist heutzutage vielen Belastungen ausgesetzt: wenig Zeit, Hektik, Stress, Umwelt-Einflüsse, Schadstoffe etc. Für Essen bleibt oft zu wenig Zeit. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch eine gezielte Lebensmittelauswahl, Ihren Körper stärken und mit wichtigen Schutzstoffen versorgen können. Sie werden die Vielfalt von gesunden „traditionellen“ Lebensmitteln wieder entdecken und gleichzeitig viel Neues ausprobieren.

Termine:

Kurs Vollwert-D: dienstags, 10.01.– 13.03.2012

Kurs Vollwert-E: dienstags, 28.08.– 30.10.2012

8 x dienstags, 18.30– 19.30 Uhr

Teilnehmerzahl:

8 bis 12 Teilnehmer

Kursgebühr: 96 €

Viele Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme an Präventionskursen!

Einzelberatung

Kommt ein Präventionskurs für Sie nicht in Frage? Haben Sie einen BMI über 32 oder eine Stoffwechselerkrankung? Dann haben Sie die Möglichkeit im Rahmen einer Einzelberatung, Ihren neuen Weg beim Essen & Trinken zu finden und zu festigen. Wir bieten Einzelberatung an bei:

- Gewichtsproblemen
- Stoffwechselstörungen
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Mangelernährung

Vereinbaren Sie noch heute einen Termin zum Vorgespräch für Ihre individuelle Beratung.

Viele Krankenkassen bezuschussen auch die Teilnahme an einer individuellen Einzelberatung!

Idealerweise bringen Sie zum Vorgespräch eine Notwendigkeitsbescheinigung von Ihrem Arzt mit (incl. Laborwerte, Medikamentenliste und Befundberichte).

Formulare hierfür finden Sie unter:
www.service.christof-meinhold.de