

WOCHENENDKURS

Alltagsbelastungen hinter sich lassen



SEIT 1878

mit Ernährungsberatung und Aqua-Fitness

Sie möchten den Alltag hinter sich lassen, sich gesünder ernähren und Ihre Fitness verbessern? Dann ist unser Wochenendkurs genau das Richtige für Sie!

Unsere Diätassistentin vermittelt Ihnen Wissenswertes über eine ausgewogene Ernährung im Alltag und wird Ihnen beim Kochen in der Lehrküche praktische Tipps und Hinweise geben. Sie erhalten Antworten auf Fragen zu aktuellen Trends, wie Intervallfasten, low carb, superfood, vegane Ernährung oder zu laktose- und glutenfreier Kost. Der Kurs ist auch für Diabetiker geeignet.

Zweiter Schwerpunkt des Kurses ist die Einführung in Techniken des Aqua-Fitness durch unseren erfahrenen Diplom-Sportwissenschaftler. Das Training im Wasser schont die Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur.

Von Freitag bis Sonntag sind 12 abwechslungsreiche Trainingseinheiten die Basis des kompakten Programms.

Mit Kostenbeteiligung der Krankenkasse



Kurstermine

24. bis 26. September

15. bis 17. Oktober

2021

Bitte reisen Sie am Freitag bis 16 Uhr an.

Kursgebühr

2 Übernachtungen mit Vollpension

im Kurhotel Bad Schmiedeberg

340 Euro pro Person

Der Kurs wurde von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifiziert. Ihre Krankenkasse übernimmt daher bis zu **194 Euro der Kursgebühr**. Bitte informieren Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Krankenkasse und geben Sie diese Kursnummern an: 2018 0209-98 92 26 und 2018 0209-98 92 47



Information und Anmeldung

Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH

Gästeservice

Telefon: (034925) 6 30 37 · Mail: info@eisenmoorbad.de

www.eisenmoorbad.de

www.kurhotel-bad-schmiedeberg.de

