

Ihr Weg zu uns

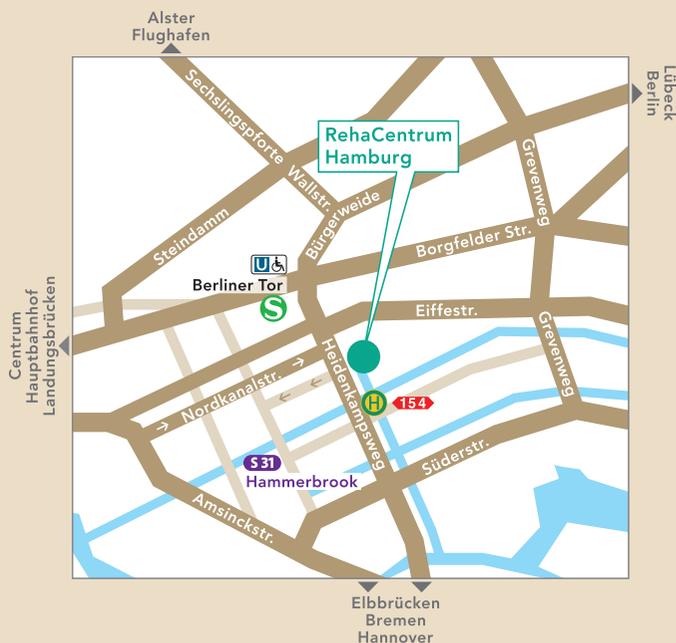
Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Buslinien 112, 154 und 160 ■ Haltestelle Wendenstraße

U-Bahn-Linien U2, U3 und U4 ■ Station Berliner Tor

S-Bahn-Linien S1/S11, S2/S21 ■ Station Berliner Tor

S-Bahn-Linien S3/S31 ■ Station Hammerbrook



RehaCentrum Hamburg

Heidenkampsweg 41

20097 Hamburg

TELEFON 040 / 25 30 63 - 882

FAX 040 / 25 30 63 - 890

E-MAIL info@rehamburg.de

WEB www.rehamburg.de

Bildnachweise: © volff, DBPics, Oligo, REDPIXEL - stock.adobe.com, studoline

Einladung zum
Workshop

✓ Einfach
✓ Besser
✓ Essen

... im Job!



Betriebliche Gesundheitsförderung
Aktiv werden – Gesund bleiben

RehaCentrum Hamburg



Heike Niemeier
Dipl. Ökotrophologin



Worum geht es im Workshop?

Wir essen täglich – und das, was wir uns jeden Tag einverleiben, hat viel mit unserem Wohlbefinden und auch unserer Gesundheit zu tun.

Wir wollen in dem Workshop genauer beleuchten, was jeder Mensch so braucht, um Genuss, Geschmack und Gesundheit miteinander in Einklang zu bringen. Dabei bekommen Sie neben ernährungswissenschaftlich fundierten Informationen auch ganz praxisnahe Tipps.

Nach dem Workshop wissen Sie nicht nur, warum es sich lohnt, die Ernährung zu optimieren, sondern auch, wie Sie die Infos Schritt für Schritt in Ihrem Alltag aktiv umsetzen können.

Zubereiten von schnellen, alltagstauglichen und gesunden Mahlzeiten und Snacks inklusive!

Was erwartet Sie?

- Sie verstehen den Zusammenhang von Ernährung, Gesundheit und Gewicht.
- Sie erfahren, was gesunde Ernährung überhaupt ist – und dass diese sehr lecker sein darf!
- Sie können beim Einkauf die optimale Lebensmittelauswahl treffen.
- Sie erkennen, warum der kleine Hunger zwischendurch (ständig) kommt.
- Für Ihre verschiedenen Alltagssituationen planen und gestalten Sie Mahlzeiten.
- Sie bereiten schnelle, alltagstaugliche und gesunde Mahlzeiten und Snacks zu.
- Und natürlich: Antworten auf Ihre Fragen!



Enkaufslste
Äpfel
Heidelbeeren
Lauch
Paprika
Petersilie
Lachsfilet



Datum und Uhrzeit

Die aktuellen Termine können Sie den folgenden Webseiten entnehmen. Bei Fragen rufen Sie auch gern an:

DR. HEIKE NIEMEIER

- www.heikeniemeier.de/termine
- Tel.: 040/42 93 69 70 oder 01 72/413 01 65

MAYLIN KRÖGER / RehaCentrum Hamburg

- www.rehahamburg.de/betriebliche-gesundheitsfoerderung
- Tel.: 040/25 30 63 - 88 2

Kosten

149,- Euro ■ Gesetzliche Krankenversicherungen übernehmen davon mindestens 75,- Euro. Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen mit der **Kurs-ID 20170517-922645** anerkannt.

Leitung



Dr. Heike Niemeier
Dipl.-Ökotrophologin



Mailyn Kröger
Betriebliche Gesundheitsförderung im RehaCentrum

Anmeldung

Bitte melden Sie sich per E-Mail unter Angabe Ihres Namens sowie des Workshop-Namens und Workshop-Datums an:

E-MAIL AN

- niemeier@heikeniemeier.de oder
- m.kroeger@rehahamburg.de

NAME WORKSHOP

- Einfach besser essen im Job!

DATUM WORKSHOP

- Angabe des gewählten Datums