

# KURSPROGRAMM



**Praxis für Ernährungsberatung  
und -kommunikation**





***Praxis für Ernährungsberatung  
und -kommunikation***

**Dipl. oec. troph. Anja Roth**

zertifiziert – von Krankenkassen anerkannt

Sportplatzstraße 18

51147 Köln

**Fon:** 0 22 03 – 20 89 46

**Fax:** 0 22 03 – 20 89 44

**E-Mail:** [ernaehrung.kommunikation@gmail.com](mailto:ernaehrung.kommunikation@gmail.com)

**Website:** [www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)

## Willkommen zum Kursprogramm der Praxis für Ernährungsberatung!

### Gemeinsam fällt manches leichter, bringt mehr Motivation und Spaß

Präventionskurse helfen dabei einen neuen - eigenen und selbstbestimmten - Weg für den Umgang mit Essen und Trinken zu finden und im Alltag dauerhaft umzusetzen.

Bei anerkannten Kursen und regelmäßiger Teilnahme, beteiligen sich die gesetzlichen Krankenkassen mit Zuschüssen bis zu 100%. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

**Bitte beachten:** Präventionskurse richten sich an gesunde, normalgewichtige (BMI 19 - 25) und übergewichtige (BMI 25 - 30) Menschen. Liegt der BMI über 30 muss eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung für die Kursteilnahme vorgelegt werden.

Eine Teilnahme an Präventionskursen ist für kranke Menschen oder beim Vorliegen von Lebensmittelunverträglichkeiten/allergien leider nicht möglich. Für sie gibt es die Möglichkeit der Einzeltherapie.



Gesundheitskurse von  
Krankenkasse anerkannt



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)



Alle Kurse können im Bereich  
Betriebliche Gesundheitsförderung als  
Inhouse-Schulung angeboten werden.



[www.facebook.com/  
AnjaRoth.Ernaehrungsberatung.](http://www.facebook.com/AnjaRoth.Ernaehrungsberatung)  
Kommunikation



## SAFARIKIDS - FITfood

Das Kursprogramm richtet sich an Kinder von 8 bis 12 Jahren und ihre Eltern, die in ein bewegteres und bunteres Leben starten möchten. Spielerisch gehen die Kinder auf eine Reise durch die Welt der Lebensmittel und Getränke. Dabei erfahren sie den Unterschied zwischen Hunger und Appetit, erklimmen die Ernährungspyramide oder spüren Fettverstecke auf. Das Besondere daran ist, dass auch die Eltern mit eingebunden werden.

Alter	Dauer	Gebühr
von 8 bis 12 Jahre	14 x 60 Min.*	240,00 € p.Kind

\* davon ein Kochcamp

\* 4 Elterneinheiten, davon 2 gemeinsam mit den Kindern (Kochcamp und Abschlussparty)



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)



Alle Kurse können im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung als Inhouse-Schulung angeboten werden.



## Ich nehme ab

Das Gewichtsreduktionsprogramm "Ich nehme ab" der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. baut auf langfristigen Erfolg – für Körpergefühl und Gesundheit – auf. Keine strikten Diätvorschriften, sondern eine individuelle Ernährungsumstellung kennzeichnen das Programm. In einer kleinen Gruppe wird in 12 Kurs-einheiten á 90 Minuten in lockerer Atmosphäre das Programm erarbeitet. Im Vordergrund steht dabei neben Informationsvermittlung der Austausch unter den Teilnehmer/innen.

Alter	Dauer	Gebühr
–	12 x 90 Min.	240 ,00 € p.P.*

\* inkl. DGE Ordner 35,00 €



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)



Gesundheitskurse von  
 Krankenkasse anerkannt

## LECKER UND GESUND: Die vollwertige Ernährung

Der Körper ist heutzutage vielen Belastungen ausgesetzt: Hektik, Stress, Umwelteinflüsse, Schadstoffe, etc. Für Essen bleibt zu wenig Zeit und der Genuss natürlicher Lebensmittel kommt oft zu kurz. Durch die ausgewogene Wahl von Lebensmitteln können Sie auch im hektischen Alltag Ihren Körper stärken und Zivilisationskrankheiten (Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Gicht) vorbeugen. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise zu einer bewussten und genussvollen Ernährung. Lernen Sie, wie Sie Ihren Essalltag neugestalten können. Sie erleben die Vielfalt von vollwertigen Lebensmitteln, entdecken "traditionelle" Lebensmittel wieder und probieren Neues aus.

Der Kurs richtet sich an Menschen ohne Stoffwechselstörungen, die wenig Zeit für eine bewusste Ernährung haben.

Alter	Dauer	Gebühr
–	2 x 3 Std.	140,00 € p.P.



Alle Kurse können im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung als Inhouse-Schulung angeboten werden.



## So geht´s vegetarisch und vegan

Egal, ob Sie sich gelegentlich vegetarisch oder vegan ernähren möchten und noch nicht wissen wie es geht oder Sie bereits Vegetarier oder Veganer sind und Ihre Nährstoffversorgung optimieren möchten.

Dieser Kurs unterstützt Sie auf ihrem Weg zu einem optimalen vegetarischen bzw. veganen Speiseplan. Neben den gesundheitlichen Aspekten der vegetarischen bzw. veganen Ernährung erfahren Sie, welche Nährstoffe Sie benötigen und wie Sie diese am besten über pflanzliche Lebensmittel aufnehmen können. Außerdem lernen Sie bekannte und weniger bekannte Lebensmittel kennen und wie diese zu genussvollen Mahlzeiten kombiniert werden können

Alter	Dauer	Gebühr
–	2 x 3 Std.	140,00 € p.P.



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)



Gesundheitskurse von  
Krankenkasse anerkannt



## JobFood - genussvoll und Leistungsstark durch den Arbeitsalltag

Im Kurs „JobFood“ geht es um die ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz und Zuhause, denn die Pausenverpflegung spielt eine zentrale Rolle für die Leistungsfähigkeit. Es werden gesundheitsfördernde Aspekte ebenso wie der Genuss und die Lebensfreude berücksichtigt. Ein Ziel des Kurses ist, dass die Teilnehmer ihren persönlichen Ess-Alltag finden und bewusster gestalten. Die Teilnehmer werden für Ihre Körpersignale sensibilisiert. Darüber hinaus gibt es Tipps zur praktischen Umsetzung.

Alter	Dauer	Gebühr
–	2 x 3 Std.	180,00 € p.P.



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)



Gesundheitskurse von  
Krankenkasse anerkannt



## Schicht im Schacht – Gesunde Ernährung bei Schichtarbeit

Das Ziel ist seinen persönlichen Essalltag trotz Schichtarbeit zu bestimmen und bewusster zu gestalten. Wie schaffe ich es, im Schichtbetrieb gesund und ausgewogen zu essen? Eine zentrale Rolle dabei spielt die Mahlzeitengestaltung.

Es lohnt sich also, die eigene Versorgung zu überprüfen und langfristig „lecker und einfach“ zu gestalten.

In diesem Kompaktkurs werden wir Ernährungsgewohnheiten beobachten und mit einfachen Schritten den eigenen Speiseplan optimieren.

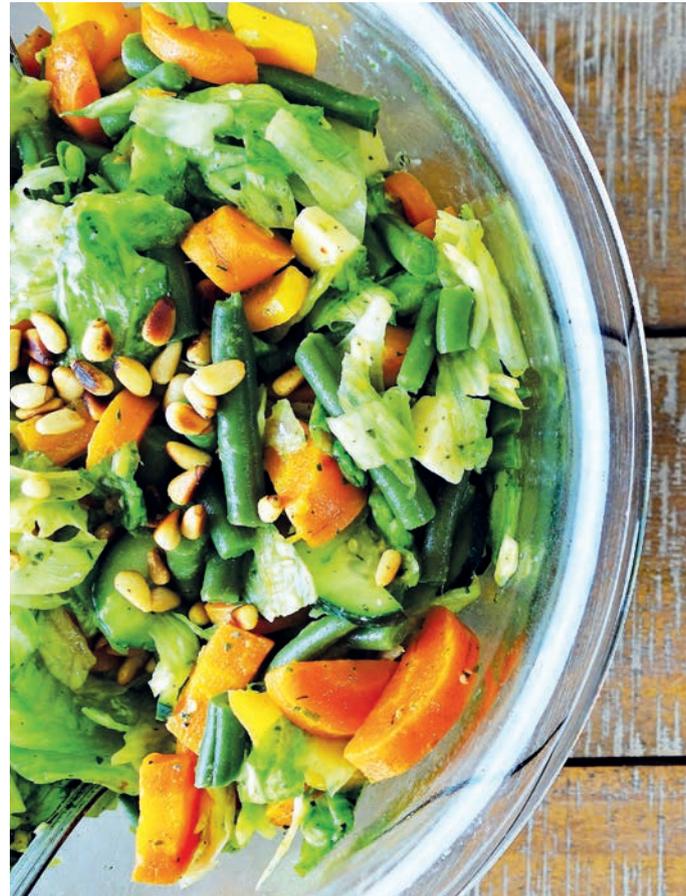
Genuss, Zeitmanagement und praktische Tipps rund um unsere Lebensmittel sollen Sie bei der Umsetzung im eigenen Essalltag unterstützen.

Sie erhalten Handwerkzeuge, um mit wenig Aufwand ihre Mahlzeiten zusammen zu stellen, der ihren Körper mit allem versorgt, was er braucht.

Alter	Dauer	Gebühr
–	2 x 3 Std.	180,00 € p.P.



Alle Kurse können im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung als Inhouse-Schulung angeboten werden.





## Hinweise zur Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich schriftlich- per Post, Fax oder E-Mail, unter Angabe von Name, Adresse, Telefonnummer und/oder E-Mailadresse und Kurs.

Sollten die Kurse ausgebucht sein oder nicht zustande kommen werden Sie zeitnah informiert.

Wenn nicht anders angegeben, liegt die Mindestteilnehmerzahl bei 6 Personen und die maximale Teilnehmerzahl bei 8 Personen.



Alle aktuellen Termine auf:  
[www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)



[www.facebook.com/AnjaRoth.Ernaehrungsberatung.Kommunikation](http://www.facebook.com/AnjaRoth.Ernaehrungsberatung.Kommunikation)



Gesundheitskurse von  
 Krankenkasse anerkannt

## Um den organisatorischen Ablauf zu erleichtern, einige Hinweise:

- Die Kursgebühr ist zahlbar nach Rechnungsstellung.
- Abmeldung/Rücktritt bis 2 Tage vor Kursbeginn ohne Gebühr möglich:
  - bei späteren Absagen werden 50 % der Kursgebühren fällig.
  - die Benennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich.
- Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Gefahr.
- Die Teilnehmergebühr versteht sich inklusive Verzeh- und Materialkosten.
- Ihre Kontaktdaten werden nur zur Kursorganisation benötigt und nicht darüber hinaus gespeichert. Wenn Sie regelmäßig Informationen zum Kursangebot haben möchten, bestätigen Sie dies bitte. Ein Widerruf ist jeder Zeit möglich.



### Ernährungsberatung als Präventionsleistung

Die Ernährungsberatung richtet sich im Bereich der Primärprävention vor allem an Gesunde mit einem definierten Risikoprofil, zum Beispiel Schwangere, Kinder und Jugendliche, Senioren, Menschen mit Migrationshintergrund oder Schichtarbeiter. Die Ernährungsinterventionen soll Menschen helfen, sich selbst zu helfen. Ziele sind die Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung, sowie die Vermeidung und Reduktion von Übergewicht.

**Kosten:** Die Höhe des Zuschusses legt die jeweilige Krankenkasse fest.



### Ernährungstherapie auf ärztliche Empfehlung

Bei bestimmten Erkrankungen kann eine professionelle Ernährungstherapie sinnvoll sein. In solchen Fällen können Ärzte ihren Patienten die Notwendigkeit einer solchen Therapie formlos bescheinigen.

Die Ernährungstherapie ist in der Regel keine Kassenleistung, aber die Krankenkassen können ihren Versicherten entsprechende Angebote als sogenannte Satzungsleistungen unterbreiten (als ergänzende Leistung zur medizinischen Reha nach § 43 SGB V). Patienten sollten sich deshalb vorab bei ihrer Krankenkasse erkundigen, ob und in welcher Höhe eine Kostenbeteiligung erfolgt.



**Praxis für Ernährungsberatung  
und -kommunikation**

**Dipl. oec. troph. Anja Roth**

zertifiziert – von Krankenkassen anerkannt

Sportplatzstraße 18  
51147 Köln

**Fon:** 0 22 03 – 20 89 46

**Fax:** 0 22 03 – 20 89 44

**E-Mail:** [ernaehrung.kommunikation@gmail.com](mailto:ernaehrung.kommunikation@gmail.com)

**Website:** [www.praxis-ernaehrung.de](http://www.praxis-ernaehrung.de)