



Individuelle Einzelberatung

Verändern Sie Stück für Stück Ihre „eingefahrenen“ Ernährungsgewohnheiten mit einer auf Sie abgestimmten Lebensmittelauswahl und einem genussvollen Essverhalten für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Wir unterstützen Sie auch mit vielen alltagstauglichen Ideen für mehr Durchhaltevermögen auf dem Weg zu Ihrem Wohlfühlgefühl bzw. Wohlfühlgewicht.

Ernährungstherapie bei

- Übergewicht und Adipositas
- Stoffwechselstörungen und Diabetes
- Krebserkrankungen
- Mangelernährung
- Erkrankungen der Verdauungsorgane
- Rheuma und Osteoporose
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Allergien

Ernährungsberatung für

- Schwangere und stillende Mütter
- Säuglinge, Kinder und Jugendliche
- Sportler
- Senioren
- Menschen in besonderen Lebenssituationen



Gesundheitskurse

- Wir unterstützen Sie auf dem Weg zu Ihrem Wohlfühlgewicht mit einer genussvollen Ernährung und einem aktiven Lebensstil.

10 Termine jeweils 60 Minuten
Ernährung & Bewegung

- Ernährung und Bewegung für „(ge-)wichtige“ Kinder und Jugendliche.

10 Termine jeweils 60 Minuten
Ernährung & Bewegung

Eine ärztlich verordnete Ernährungsberatung wird in der Regel von der Krankenkasse mit bis zu 80-100% bezuschusst.

**Gewicht balancieren - Vitalität gewinnen -
Selbstwert steigern**





Weitere Angebote

Workshops/Vorträge zu aktuellen Ernährungsthemen

„Kochen mit Genuss“ – Ernährung praktisch umgesetzt

Gesundheitsseminare für Firmen

Aktionen zum Thema Ernährung & Bewegung für Kitas und Schulen

Einkaufstraining

Gerne organisieren wir auch individuell für Sie Ihr Gesundheitsprojekt. Wir begleiten Sie kompetent und professionell bei Ihrer Idee. Sprechen Sie uns an!

**"Man muss dem Körper
etwas Gutes gönnen,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen"
(Teresa von Avila)**



Bewegungs- und Entspannungsangebote

Nutzen Sie zusätzlich unsere Rehasport-Kurse:

- (Nordic) Walking
- Wassergymnastik
- Pilates/Rückenfitness
- Qi Gong
- Und vieles mehr.

Rehasport wird von Ihrem Arzt verordnet und von der Krankenkasse in der Regel zu 100% bezuschusst.

Sie haben auch die Möglichkeit ein **individuelles Bewegungstraining/Personal Coaching** zu vereinbaren.





Wir sind für Sie da:

Britta Lohr

Diplom-Ökotrophologin

Trainerin im Bereich Gesundheitssport

Referentin:

LVN/FLVW/LSB

Heike Grigoleit-Bahr

Gewichts Coaching (DGE)

Sporttherapie

Referentin:

LVN/FLVW/LSB

Sprechen Sie uns an:

Fit auf Dauer e.V.

Abteilung Ernährung

Traarer Rathausmarkt 7a

47802 Krefeld

Tel: 0 21 51/360 55 32

Fax: 0 21 51/360 53 14

info@fit-auf-dauer.de

www.fit-auf-dauer.de



Gesundheitspraxis

für

Ernährung

Sport

Rehabilitation



www.fit-auf-dauer.de

