

Die einzelnen Vorträge dauern ca. 60 Minuten
Die Teilnahme ist kostenlos.
Es gelten die aktuellen Coronabestimmungen

Anmeldung erforderlich,
direkt vor Ort, per Email oder telefonisch

mobile



DJK mobile

Haugenkamp 28
48653 Coesfeld
Tel: 02541-88733 33
Email: Info@djk-coesfeld.de

**RehaZentrum⁺
Velen** Immer in Bewegung

Reha Zentrum Velen

Ignatiusstr.8
46342 Velen
Tel: 02863-4400
Email: Info@reha-velen.de



mobile



**RehaZentrum⁺
Velen** Immer in Bewegung

**Ernährungsvorträge im
Sport- und Gesundheitszentrum mobile
und Reha Zentrum Velen.**



KOSTENLOS

Woche der Ernährung

Es erwarten Sie verschiedene Vorträge rund
um das Thema Ernährung und Gesundheit.

Entzündungshemmende Ernährung

Entzündungen machen vielen Menschen schwer zu schaffen. Bei zahlreichen Erkrankungen wie z.B. Rheuma oder Arthrose, aber auch Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmerkrankungen stehen Entzündungsprozesse im Vordergrund. Unser Lebensstil und unsere Ernährung können Einfluss auf das Entzündungsgeschehen im Körper nehmen. In diesem Vortrag bekommen Sie Grundlagen und praktische Tipps zum Thema Ernährung und Entzündungen im Körper.

Montag 25.04.2022
um 10 Uhr und 18 Uhr in Coesfeld

Montag 02.05.2022
um 10 Uhr und 18 Uhr in Velen



Intervallfasten- Auswirkung auf Gewicht und Körper

Intervallfasten liegt voll im Trend. Abwechselnd essen und fasten. Was steckt hinter diesem Begriff? Welche verschiedenen Formen des Intervallfastens gibt es? Ist eine Gewichtsreduktion möglich? Hat es noch andere Effekte auf den Körper? Alle diese Fragen möchten wir beantworten.

Donnerstag 28.04.2022
um 10 Uhr und 18 Uhr in Coesfeld

Donnerstag 05.05.2022
um 10 Uhr und 18 Uhr in Velen

Wie wichtig ist die Ernährung für Muskelaufbau?

Muskelaufbau durch Ernährung? Im Kraftsport spielt ein guter Ernährungsplan für den Erfolg eine tragende Rolle. Wer von Beginn an ein Muskelaufbautraining mit einer passenden Ernährung kombiniert, darf mit einem schnelleren Muskelaufbau rechnen. Hier bekommen Sie nützliche Tipps zum Thema Ernährung und Muskelaufbau.

Mittwoch 27.04.2022
um 10 Uhr und 18 Uhr in Coesfeld

Mittwoch 04.05.2022
um 10 Uhr und 18 Uhr in Velen

Die einzelnen Vorträge dauern ca. 60 Minuten. Die Teilnahme ist kostenlos. Es gelten die aktuellen Coronabestimmungen.

Anmeldung erforderlich. Adressen siehe Rückseite!

DEINE ANSPRECHPARTNERIN

Daniela Kamperschroer
Diätassistentin

Reha Zentrum Velen

