

Online Präventionskurs Ernährung

auf Deutsch, Englisch und Türkisch

 Ein Angebot Ihrer Krankenkasse

Eine gesunde Ernährung bietet einen effektiven Schutz vor einem (erneuten) Schlaganfall.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich ohne großen Aufwand gesund ernähren können.

Sandra Winkler und Aylin Özcan
Ihre Kursleiterinnen



Kurs-ID: KU-ER-3WK3X6



schlaganfallbegleitung.de/kurse

Über den Kurs

- einfache Registrierung
- jederzeit starten, freie Zeiteinteilung
- von überall aus nutzbar
- 10 kompakte Module und ein Bonusmodul
- Zeitaufwand ca. 45 Minuten pro Modul
- dauerhafte Nutzung
- seit 2022 von der Zentralen Prüfstelle Prävention nach § 20 SGB V zertifiziert

Die Inhalte der Module (u.a.)

- Welche Risikofaktoren lassen sich durch eine gesunde Ernährung positiv beeinflussen?
- Gesunde Ernährung – was ist das eigentlich?
- Gesunde Ernährung im Alltag
- Ich will – dann kann ich!
- So gelingt die Ernährungsumstellung
- Körperlich fit bleiben
- Bonusmodul: Was genau ist ein Schlaganfall?

Alle Informationen über den Kurs unter
schlaganfallbegleitung.de/kurse



Kursanbieter

Deutsche Schlaganfallbegleitung (DSB) gGmbH
Hochstraße 7A | 13357 Berlin
Telefon (030) 1388 4656
info@schlaganfallbegleitung.de
schlaganfallbegleitung.de

in Kooperation mit

