

WOCHENENDKURS

Alltagsbelastungen hinter sich lassen

mit Ernährungsberatung und Aqua-Fitness



Sie möchten den Alltag hinter sich lassen, sich gesund ernähren und dies mit Bewegung verbinden? Dann ist unser Kurs genau das Richtige für Sie.

Ihnen wird Wissen zum richtigen Einsatz von Lebensmitteln für eine gesunde Ernährung vermittelt. Ergänzt wird der Kurs durch eine Einführung in das Aqua-Fitness. Das Training im Wasser schont die Bänder und Gelenke, entlastet die Wirbelsäule und trainiert die Muskulatur.

Von Freitag bis Sonntag sind 12 abwechslungsreiche Trainingseinheiten die Basis des kompakten Programms. Bei unseren erfahrenen Diplom-Sportwissenschaftlern und Diätassistentinnen erlernen Sie gesundheitsfördernde Techniken des Aqua-Fitness und erhalten Wissenswertes über eine ausgewogene Ernährung im Alltag. Der Kurs ist auch für Diabetiker geeignet.



2018 · 2019

Bitte reisen Sie am Freitag bis 16.30 Uhr an.

05. bis 07. Oktober · 19. bis 21. Oktober 2018

08. bis 10. März · 29. bis 31. März

04. bis 06. Oktober · 18. bis 20. Oktober 2019

Kursgebühr:

2 Übernachtungen mit Vollpension

im Kurhotel Bad Schmiedeberg

300 Euro pro Person

Der Kurs wurde von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“
zertifiziert. **Ihre Krankenkasse übernimmt daher 194 Euro
der Kursgebühr.** Bitte informieren Sie sich vor Kurs-
beginn bei Ihrer Krankenkasse.



Information und Anmeldung

Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH

Gästeservice

Telefon: (034925) 6 30 37 · Mail: info@eisenmoorbad.de

www.eisenmoorbad.de

www.kurhotel-bad-schmiedeberg.de