



Knochengesund essen

aktiv gegen Osteoporose



Über 7 Millionen Menschen in Deutschland sind von Osteoporose betroffen. Die Ernährung hat maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit und die Stabilität der Knochen und ist eine wichtige Säule der Osteoporose-Prävention.

Lernen Sie in diesem alles über Calcium, Vitamin D und viele weitere wichtige Aspekte einer (knochen-)gesunden Ernährung! Ein einfaches Ess- und Trinktagebuch gibt Einblick in Ihre persönlichen Ernährungs-gewohnheiten. Das Tagebuch erlaubt einen Abgleich mit den Empfehlungen für eine knochengesunde Ernährung und ermöglicht die Schätzung Ihrer individuellen Calciumzufuhr. Gemeinsam mit der Kursleitung erarbeiten Sie bei Bedarf eine praktikable Strategie für eine Optimierung Ihrer Lebensgewohnheiten. Weitere Themen sind geeignete Bewegungsformen und kleine Übungen für den Alltag.

Jeder Kurs umfasst 8 Kurseinheiten á 45 Minuten und wird als Kompaktkurs mit 2 Terminen angeboten:

Terminauswahl:

2 x Fr. am 19.11. & 03.12.2021 von 9.30 bis 12.30 Uhr

2 x Mi. am 01.12. & 15.12.2021 von 17.00 bis 20.00 Uhr

Kursgebühr: € 119,- pro Person inkl. Kursunterlagen und Getränke
Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten

Kursleitung: Diätassistentin Barbara Haidenberger, M.Sc.

Kursort: SaniPep Gesundheitszentrum
Charles-de-Gaulle-Straße 6, EG, 81735 München

3-G-Regel - alle TN sind geimpft, genesen oder aktuell negativ getestet

Anmeldung mit Formular auf der Rückseite beim Ernährungsteam der
SaniPep Apotheke, per Fax an 089 / 67 80 48 42
oder per mail an info@osteoporose-kompetenz.de

Kursanmeldung: z.Hd. B. Haidenberger

Bitte abgeben beim Ernährungsteam der SaniPep Apotheke,
per Fax an 089 / 67 80 48 42 / per E-Mail an info@osteoporose-kompetenz.de
oder per Post an: SaniPep Apotheke, Ollenhauerstr. 6, 81737 München

BITTE VOLLSTÄNDIG UND IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN!

Name*: _____ Vorname*: _____

Straße, Hausnummer*: _____

PLZ, Ort*: _____

Tel*: _____ E-Mail: _____

Ich melde mich / uns verbindlich für folgenden Kurs an:

Thema: Knochengesund essen Datum (Kursstart)*: _____

Anmeldung für insg. ___ Person(en) Kursgebühr gesamt: € _____

SEPA-LASTSCHRIFT-MANDAT

<small>[Gläubiger-Identifikationsnummer (CI/Creditor Identifier)]</small> DE4735700000329505	<small>[Mandatsreferenz]</small> Wird separat mitgeteilt
--	--

Ich/Wir ermächtige(n) die Osteoporose Selbsthilfegruppe München Ost die fälligen Kursgebühren einmalig von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Osteoporose Selbsthilfegruppe München Ost auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber*: _____

Bank*: _____ BIC*: _____

IBAN*: DE _____

Der Einzug erfolgt mit Kursstart, Barzahlung ist NICHT möglich. Der Kursplatz ist übertragbar. Die Anmeldung ist verbindlich. Eine Absage muss spätestens eine Woche vor Kursbeginn erfolgen, sonst wird die Kursgebühr trotzdem erhoben. Eine Erstattung der Kursgebühr nach Beginn des Kurses ist bei Nichtteilnahme (auch bei Erkrankung) nicht möglich! Etwa 1 Woche vor Kursbeginn bzw. nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. **Anmeldung bis 10 Tage vor Kursbeginn erbeten.**

Datenschutz und Einwilligung zur Datenverarbeitung:

Meine Daten werden von der Osteoporose Selbsthilfegruppe München Ost erhoben, gespeichert und verarbeitet, soweit dies für die Abwicklung und Bezahlung des Kurses erforderlich ist. Dabei werden die Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung beachtet.

Datum: _____ Unterschrift: _____

*Pflichtangaben