

## Ernährungskurs in Hermeskeil

29.10.2024

9.00 – 12.00 Uhr

**Iss gesund und fühl dich wohl!**

**Ein Ernährungskurs zum Erleben und genießen.**

Ein sinnvoller Einkauf, eine lebensmittelschonende Nahrungszubereitung, eine abwechslungsreiche Ernährungsweise und eine bedarfsgerechte Vorratshaltung spart Geld und Zeit und hilft uns bis ins hohe Alter vital und fit zu bleiben. Nach einem theoretischen Teil bereiten wir gemeinsam kleine Fingerfood-Köstlichkeiten zu und essen diese gemeinsam.

### **Inhalte:**

- Wie verändert sich unser Körper mit den Jahren und welche Nährstoffe benötigen wir?
- Was bedeutet eine vollwertige Ernährung?
- Wann und warum esse ich?
- Wie werden Lebensmittel optimal zubereitet?
- Tipps für den Einkauf und die Vorratshaltung

Es besteht die Möglichkeit im Anschluss an den Kurs am wöchentlichen Mittagstisch im Mehrgenerationenhaus teilzunehmen (separate Anmeldung erforderlich).

### **Referentin:**

Elke Kurz, Med. Fitnesstrainerin  
Fachtrainerin für Ernährung,-, Diabetes-,  
Immun- und Seniorenfitness



# Veranstaltungsort

Mehrgenerationenhaus Hermeskeil  
Raum Franziskus  
Martinusstraße 5a  
54411 Hermeskeil

## Anmeldung

Mehrgenerationenhaus Hermeskeil  
Karina Düpre-Kranz  
Mail: karina.duepre-kranz@bistum-trier.de  
Tel.: 06503-9817523  
Anmeldeschluss: 22.10.2024

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

## Kontakt

**Fachstelle Gesundheitsförderung und  
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg**



**Gesundheitsamt Trier-Saarburg**

Dr. Gabriele Philippi  
Paulinstraße 60, 54292 Trier  
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de  
Tel.: 0651 - 715 513

**Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.**

Paula Ort  
Paulinstraße 60, 54292 Trier  
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de  
Tel.: 0651 - 436 22 17

**Weitere Informationen und Termine unter  
[www.hdg-trier.de](http://www.hdg-trier.de) und [www.trier-saarburg.de](http://www.trier-saarburg.de)**



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**  
in Rheinland-Pfalz

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

