

WOHLBEFINDEN

CLEVER ESSEN & TRINKEN

Ernährung ist einer der Grundpfeiler unserer Gesundheit, die Basis unseres Wohlergehens. Bettina Senft zeigt in diesem Kurs, wie ausgewogene Ernährung aussehen kann.

Unsere Ernährung gibt uns Energie, kann vor Erkrankungen schützen und hält den Körper in Form. Umso mehr Umsicht und Aufmerksamkeit hat sie sich verdient. Gerade für Rollstuhlfahrer, die weniger Bewegung und oft Blasen- und Darmfunktionsstörungen haben, kann eine bewusste Ernährung positiv wirken. Bettina Senft gibt Tipps wie das Gewicht gehalten oder bei Bedarf gesenkt werden kann, wie darmfreundliche Ernährung aussieht und wieso Entspannung bei all dem ebenfalls eine Rolle spielt.

ANMELDEN



INFORMATIONEN

Datum	30. September 2022
Zeit	13.30–16.30 Uhr
Ort	Hotel Sempachersee Nottwil
Kosten	Pro Person CHF 50.– Nicht-Mitglied CHF 70.–
Anmelden	bis 30. Juli 2022

Sprache	Deutsch
Ziel	Sie wissen, wie eine ausgewogene Ernährung für Rollstuhlfahrer aussieht.

Anreise	individuell
Teilnehmende	max. 8 Personen

Voraussetzungen
keine

Leitung Bettina Senft, Peer Beraterin (Paraplegiologie) mit Schwerpunkt Ernährungsberatung

Hinweis

- Verpflegung ist Sache der Teilnehmenden
- Abgabe der Broschüre der Manfred Sauerstiftung zu Ernährung und Darmmanagement

Informationen

Schweizer Paraplegiker-Vereinigung, Kultur und Freizeit, Nottwil
yvonne.roelli@spv.ch, Tel. 041 939 54 24

