



Ernährungsberatung Richard-Wagner-Apotheke

Apotheker Axel Seppel
Richard-Wagner-Str. 13, 95444 Bayreuth

**Mit Fragen zu Ihrer persönlichen Ernährung
sind Sie bei uns immer richtig!**

Bei einem kurzen Infogespräch, bei einer individuellen Beratung mit ärztlichem Rezept oder in einem unserer Kurse können Sie fundierte Informationen und Tipps für die praktische Umsetzung in den Alltag bekommen.

**Zu unseren Veranstaltungen
im Frühjahr 2018 laden Sie herzlich ein:**

Axel Seppel,
Fachapotheker für Ernährungsberatung
Brigitte Völkl,
Diplom-Ernährungswissenschaftlerin

Anmeldung in unserer Apotheke

Telefon: 0921/ 5 22 23
www.richard-wagner-apotheke.de

Richard-Wagner
Apotheke

Frühjahrskurs Abnehmen

Schritt für Schritt zum Wunschgewicht

10 Abende in kleiner Runde für alle, die gerne ihr Wunschgewicht erreichen wollen.

Gemeinsam mit Gleichgesinnten können Sie Ihrem eigenen Essverhalten auf die Spur kommen und Veränderungen ausprobieren. Sie erhalten viele Tipps zum erfolgreichen Abnehmen. Zum Kurs gehört auch ein Praxisabend.

Start: Mittwoch, 28. Februar 2018

immer mittwochs von 18.30 – 20.00 Uhr

10 Kurseinheiten - Kursgebühr 119.- €

Krankenkassen übernehmen für diesen Kurs einen Teil der Kosten im Rahmen der Primärprävention.

Wir machen mit!

Kochkurse zur Kleinkindernährung

Netzwerk Junge Eltern/Familien

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten - Anmeldung und Infos unter:

www.aelf-by.bayern.de/ernaehrung/familie

Vorträge und Kochkurse

Vortrag am Vormittag in der Apotheke

Osteoporose - Knochenstarke Ernährung

Donnerstag, 14. Juni 2018 um 10.30 Uhr

Unkostenbeitrag 4.- €

Genussvoll essen - gesund bleiben

Wie gelingt es trotz Zeitmangel gesund und ausgewogen zu essen um für Alltag und Beruf fit zu sein ?

An jedem Abend werden einfache, schnelle und leckere Rezepte ausprobiert. Beim gemeinsamen Kosten gibt es viele Hintergrundinfos und Tipps zum Thema des jeweiligen Abends.

mittwochs von 18.15 – 20.30 Uhr

Kursgebühr 84.- € (inklusive Lebensmittel)

06. Juni 2018: Vielfalt, die schmeckt – abwechslungsreich essen

20. Juni 2018: Essen Sie bunt – Vitamine und Co.

04. Juli 2018: Essen unterwegs – Fast Food oder Stulle?

18. Juli 2018: Die Küche bleibt nicht kalt – schnell und lecker kochen

Achtsam genießen während und nach Krebstherapien

Dienstag, 22. Mai 2018 17.00 - 19.00 Uhr

Dienstag, 26. Juni 2018 17.00 - 19.00 Uhr

Workshop mit gemeinsamen Kochen

für Betroffene und Angehörige in Kooperation mit der Psychosozialen Krebsberatungsstelle

Bayreuth, Maxstr. 52–54, 2. Stock

Kursgebühr jeweils 15.- € inklusive Lebensmittel

Leichter leben in Deutschland

Exklusiv bei „Leichter leben“

„Gendiät“ - Meta Check und Genussplan

Gentest zur Bestimmung Ihres Stoffwechsel- und Bewegungstyps mit einem auf Ihren Bedarf persönlich zugeschnittenen individuellen Genussplan für 31 Tage.

