



ERNÄHRUNGS- COACHING

Gesund und günstig!

Coaching + Ernährung

Was soll ich/sollen wir essen? Ist das gesund? Was ist eigentlich gesund und ausgewogen? Gesund ist doch auch immer teuer, kann ich mir das überhaupt leisten? Diese Fragen beantworten wir mit Ihnen gemeinsam.

SFS Schulungsgesellschaft mbH

- ✓ Unverbindliches Angebot
- ✓ Förderung zu 100 % möglich
- ✓ Teilnahmebescheinigung

Ihre Ansprechpartnerin



Alexandra Kraus
0203 3008523
a.kraus@sfs.nrw

Unser Ziel

Wir zeigen Ihnen praxisnah und in lockerer Atmosphäre (kein Frontalunterricht!), wie man sich mit Freude bewusst, gesund und kostengünstig ernährt.

Gemeinsam entwickeln wir Einkaufs- und Speisepläne und damit verbundene Ernährungskonzepte, welche Sie dann im tagtäglichen Leben einfach umsetzen können.

Ihr Weg zu uns

Hier finden Sie die Google-Wegbeschreibung zu unserem Standort. Einfach den QR-Code scannen und Ihr Handy erledigt den Rest:

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich.



„Wir bieten nur Leistungen an, hinter denen wir auch zu 100 % stehen!“

Georg Talian, Geschäftsführer

✉ du@sfs.nrw
☎ 0203 300850
🌐 www.sfs.nrw

SFS Schulungsgesellschaft mbH
Königsberger Allee 69
47058 Duisburg



Qualität seit 1988

Wir überzeugen in Duisburg, Mülheim an der Ruhr und Oberhausen seit über 35 Jahren durch Qualität unserer Bildungsarbeit, in der der Mensch im Mittelpunkt steht.

Umsetzung

Je nach Bedarf arbeiten wir in einem Einzelcoaching oder in einer Gruppe von maximal 10 Teilnehmern

Schulungsort

Für das Coaching steht unsere Schulküche in Duisburg zur Verfügung. Nach Absprache sind auch Termine bei Ihnen zu Hause möglich.

Förderung

Das Projekt wird zu 100% gefördert und ist somit kostenfrei für Sie.

Dozenten

Unsere Dozenten haben langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und sind ausgebildete Ernährungsberater.

Unterrichtsthemen

- ✓ Einführung und theoretische Grundlagen
- ✓ Ernährung gestern und heute
- ✓ Problemfall Übergewicht
- ✓ Nährstoffe: Welche Aufgaben haben sie?
- ✓ Wirtschaftlich kochen
- ✓ Wie viele Kalorien brauchen wir?

Vertiefende Grundlagen im Praxisbezug

- ✓ Tipps für den Lebensmitteleinkauf
- ✓ Gesunde Gerichte – schnell und preiswert zubereitet



Dauer



Dauer, Umfang und die Unterrichtszeiten nach gemeinsamer Absprache.

Abschluss



SfS Teilnahmebescheinigung