



Anfahrt

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Sie fahren mit der S-Bahn oder DB bis zur Haltestelle Ostbahnhof oder mit Bus und Tram zur Haltestelle Orleansplatz.

Mit dem Auto:

Sie finden uns am Orleansplatz 3, gleich gegenüber dem Ostbahnhof. Unsere Räume befinden sich im dritten Stock. Wenn Sie mit dem Auto zu uns kommen, können Sie das Kaufring-Parkhaus (Zufahrt: Pariser Str. 48, 4. Ebene!) nutzen und die Praxis über einen direkten Zugang barrierefrei betreten.

Zugang:

Vom Orleansplatz ist der Zugang ab 9:30 Uhr über das Kaufring-Kaufhaus (Lift im Erdgeschoss links) möglich oder ab 8:00 Uhr über den Seiteneingang (Weissenburgerstrasse), hier stehen Behindertenparkplätze und ebenfalls ein Aufzug zur Verfügung.



ERNÄHRUNGSKURS ZUR STOFFWECHSELOPTIMIERUNG

Nicht nur bei Hormonerkrankungen!



Kontakt

MEDICOVER Neuroendokrinologie
Prof. Stalla und Kollegen

Orleansplatz 3
81667 München

Tel: 089 - 904 200 560

Fax: 089 - 904 200 561

neuroendo@medicover.de

Einladung

Stoffwechselstörungen und Gewichtsveränderungen können durch verschiedene Hormonerkrankungen verursacht sein, die meist sehr gut behandelbar sind. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, seine Gesundheit durch Lebensstilveränderungen günstig zu beeinflussen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für eine gesunde Ernährung und Lebensweise interessieren. Die Teilnehmer erhalten im Rahmen von acht Kursterminen wertvolle Informationen und individuelle Messergebnisse zu ihrer Körperzusammensetzung.

Veranstaltungsort:

Kursraum Medicover Neuroendokrinologie,
Orleansplatz 3, 81667 München

Jeweils 8 Kurstermine/Block, einmal wöchentlich,
12:00 - 13:30 Uhr, in Kleingruppen bis max. 20 Teilnehmer

Themen:

Hormone und Gewicht, Auswirkungen von Stress auf das Essverhalten (emotionales Essen), Strategien zur Stressbewältigung, achtsam essen, achtsam leben, nährstoffreich Essen, Vorteile beim selber kochen, Bewegung im Alltag, medikamentöse Therapie, Tipps und Tricks.

Kursgebühr 160 €, beinhaltet die Teilnahme an 8 Kursterminen und die individuelle Messung der Körperzusammensetzung vor Kursbeginn und nach Kursende mittels SECA-Waage. Eine (teilweise) Kostenerstattung der Kursgebühr über Ihre Krankenkasse ist möglich und sollte VOR Kursbeginn beantragt werden.

Vor Kursbeginn besteht die Möglichkeit, einen Termin in unserer ärztlichen Sprechstunde zu vereinbaren, um hormonelle Ursachen abzuklären und auszuschließen.

Vorträge:

Ärztliche ReferentInnen aus den Fachbereichen Innere Medizin, Endokrinologie und Diabetologie, Ernährungsmedizin sowie Fachkräfte aus den Bereichen Diabetesberatung und Diätassistenz

Eine schriftliche Anmeldung und Bezahlung der Kursgebühr vor Kursbeginn ist erforderlich, die Vergabe der Plätze erfolgt in der Reihenfolge des Zahlungseingangs. Verpasste Kurstermine können im Rahmen von Folgeblöcken nur nachgeholt werden, sofern freie Plätze vorhanden sind.

Achtung:

Zur Durchführung der SECA-Messung sind die Teilnehmer gebeten, am ersten Kurstermin bereits um 11:30 Uhr zu erscheinen.

Alle Teilnehmer füllen jeweils einen Fragebogen vor und nach Kursende aus (ohne Angabe persönlicher Daten). Hierbei handelt es sich um einen freiwilligen Beitrag, der zur Auswertung der Kursergebnisse dient.

Anmeldung

MEDICOVER Neuroendokrinologie Prof. Stalla und Kollegen

Orleansplatz 3 • 81667 München

Fax: 089 - 904 200 561

neuroendo@medicover.de

Ich melde mich verbindlich zum Ernährungskurs (8 Termine einmal wöchentlich jeweils von 12:00 - 13:30 Uhr) an:

Bitte in Blockschrift ausfüllen, damit wir Ihre Teilnahmebescheinigung korrekt erstellen können.

Name, Vorname

Adresse

Tel.:

E-Mail

- Block 1, ab Januar
- Block 2, ab März
- Block 3, ab Mai
- Block 4, ab September
- Block 5, ab November

oder

- ich bin tagsüber verhindert, würde aber gerne an einem Kurs abends von 18:00-19:30 Uhr teilnehmen (8 Termine, Kurs wird bei ausreichend Anmeldungen wochentags eingerichtet)

Datum, Unterschrift

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie alle weiteren Informationen zum Kurs zugesandt.

