

# Leichter durchs Leben – Gewicht reduzieren mit gesunder Ernährung

Haben Sie Lust mal etwas für sich zu tun und auf Ihre Gesundheit zu achten? Vielleicht sollen auch ein paar Kilos weniger auf der Waage stehen?

Dann ist unser Präventionskurs genau das richtige für Sie!

**Ihre Vorteile:** Eine nachhaltige Ernährungsweise kennenlernen  
Gewicht reduzieren  
Spaß und Austausch in der Gruppe  
Ein gemeinsames Kochevent  
Theoretisches Einkaufstraining



Start: 23.02.2026 (1x wöchentlich, 10 Termine)

Uhrzeit: 16.30-17.30Uhr

Ort: HausLeben  
Burgplatz 1  
04924 Bad Liebenwerda

Kosten: 150€ (+ 3€ Lebensmittelkosten)

Es handelt sich um einen zertifizierten Präventionskurs, der von den Krankenkassen anerkannt ist. Eine anteilige Kostenerstattung ist daher möglich (in der Regel 80-100%)

Interesse geweckt? Dann melden Sie sich an!

Fragen?  
Stefanie Helbig  
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin  
Epikur GmbH

Tel: 0151 26823609

Mail: [ernaehrungsberatung@epikur-gesundheit.de](mailto:ernaehrungsberatung@epikur-gesundheit.de)



# Leichter durchs Leben – Gewicht reduzieren mit gesunder Ernährung

Präventionskurs nach §20 SGB V

Termine: montags 16.30 Uhr – 17.30 Uhr

23.02.2026

02.03.2026

09.03.2026

16.03.2026

23.03.2026

30.03.2026

13.04.2026

20.04.2026 (Kochevent 16.00 – 18.00 Uhr)

27.04.2026

Ersatztermin: 04.05.2026



Fragen?  
Stefanie Helbig  
Dipl. Ernährungswissenschaftlerin  
Epikur GmbH

Tel: 0151 26823609  
Mail: [ernaehrungsberatung@epikur-gesundheit.de](mailto:ernaehrungsberatung@epikur-gesundheit.de)