

SportImpuls Gesundheit und Ernährung

In Kooperation mit DJK TuS Hürth bietet der DJK DV Köln einen SportImpuls „Gesundheit und Ernährung“ an.

Eine gesunde Ernährung trägt entscheidend zu Gesundheit und Fitness bei und hilft uns, Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. In einer Kombination aus praktischen und theoretischen Elementen werden Ihnen Wege für einen gesunden Lebensstil aufgezeigt.



- ❖ Bitte bequeme Sportkleidung für drinnen, Decke und ein Handtuch mitbringen

Rahmenbedingungen / Leistungen:

Ort:	DJK TuS Hürth
Referentin:	Ulrike Kraus, Diplom-Sportlehrerin und Sporttherapeutin
Lehrgangsmaterial:	wird gestellt
Verpflegung:	Mittagsimbiss und Getränke werden gestellt
Mindestteilnehmerzahl:	10 Pers., max. 25 Pers.

Termin: Samstag, 13. März 2010, 10.00 – 16.00 Uhr

Kosten: **15.- EUR** DJK, 20.- EUR Gäste

Der SportImpuls kann als Teil der ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt werden. Mit Teilnahme an zwei (2) SportImpulsen sind die erforderlichen Unterrichtseinheiten (15UE) zur Lizenzverlängerung abgedeckt.

Anmeldeschluß: 26. Februar 2010 (bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden)
(Bei Absagen nach diesem Datum werden 10.- EUR Stornokosten fällig)

Anmeldungen an die Geschäftsstelle:

Am Kielshof 2, 51105 Köln ☎ 0221 / 9833210 📠 0221 / 9833220 info@djkdkvoeln.de

