

## Vorträge & Workshops rund ums Essen & Trinken

| Wann ?                             | Thema  | Zielgruppe   | Dauer          | Kosten                |
|------------------------------------|--|--|----------------|-----------------------|
| Samstag<br>14.5.16<br><br>10-12:30 | <p><b>„abnehmen<br/>-aber wie?“</b><br/>Schwerpunkt:<br/>Grundlagen des<br/>Abnehmens und<br/>Energiehaushalt.<br/>Einsparungs-<br/>und<br/>Verbrauchsmöglichkeiten...</p>   | Alle, die gesund<br>abnehmen<br>möchten  | 2,5<br>Stunden | 32 €<br>pro<br>Person |
| Samstag<br>11.6.16<br><br>9-10:30  | <p><b>„gut oder böse<br/>– wie ist das mit den<br/>Kohlenhydraten?“</b><br/>Aus vieler Munde wurden<br/>sie bereits verbannt,<br/>die vermeintlichen<br/>Dickmacher.<br/>Wie es aber nun wirklich<br/>aussieht mit Qualität<br/>und Quantität<br/>der Kohlenhydrate<br/>wird hier geklärt.</p> | Alle, die gesund<br>essen und<br>trinken möchten<br>– <b>speziell<br/>Diabetiker/innen</b>               | 1,5<br>Stunden | 21 €<br>pro<br>Person |
| Samstag<br>2.7.16<br><br>9-10:00   | <p><b>„Nahrung für Nerven,<br/>Hirn und gute Laune<br/>– die B-Vitamine“</b><br/>Welche Vitamine gehören<br/>zur B-Gruppe<br/>und welche Funktionen<br/>haben sie?<br/>Wo kommen sie vor<br/>und wie kann ich meinen<br/>Bedarf decken?</p>  | Alle, die ihr<br>Essen optimieren<br>möchten oder<br>einfach Lust auf<br>neue<br>Informationen<br>haben. | 1<br>Stunde    | 14 €<br>pro<br>Person |

Individuelle Termine sind ab Gruppen von 7 Personen möglich.

| Wann ?                             | Thema   | Zielgruppe   | Dauer          | Kosten             |
|------------------------------------|---|--|----------------|--------------------|
| Samstag<br>30.7.16<br><br>10-12:30 | <b>„abnehmen<br/>-aber wie?“</b><br><br>Schwerpunkt:<br>Sommer und Urlaub.<br>Kalorienfallen<br>und<br>Bewegungsmöglichkeiten | Alle, die gesund<br>abnehmen<br>möchten  | 2,5<br>Stunden | 32 € pro<br>Person |
| Samstag<br>27.8.16<br><br>9-10:30  | <b>„Kinder-Essen-Schule“</b><br>Was sollten Kinder<br>in der Schule essen?<br>Wie groß sind<br>Kinderportionen?               | Eltern,<br>Großeltern und<br>alle, die mit<br>Kindern im<br>Schulalter zu<br>tun haben bzw.<br>sich für eine<br>bedarfsgerechte<br>Ernährung<br>interessieren. | 1,5<br>Stunden | 21 € pro<br>Person |

### Allgemeine Hinweise:

Die Vorträge bzw. Workshops finden im Wartebereich der Praxisgemeinschaft Traismauer, Wienerstraße 18, 3133 Traismauer statt.  
Aus Platzgründen ist eine verbindliche Anmeldung bis spätestens 2 Tage vor der Veranstaltung notwendig. Bei großem Interesse werden nach Möglichkeit Zusatztermine angeboten. Die Anmeldung kann per Anruf, Nachricht auf der Sprachbox, e-mail oder sms erfolgen.  
Die Bezahlung erfolgt in bar am Veranstaltungstag.

Individuelle Vereinbarungen über Partnertarife oder Sonderpreise bei mehrfach Besuch der Vorträge/ Workshops können vereinbart werden.

Im Anschluss an die Vorträge/ Workshops werden kleine Snacks angeboten und es ist Zeit für individuelle Fragen oder die Vereinbarung von Einzelberatungen.

Der Workshop „abnehmen – aber wie?“ findet immer wieder mit unterschiedlichen Schwerpunkten statt. Gerne kann an mehreren Workshops teilgenommen werden.



## Kontakt:

---

Elke Aigner BSc, MHPE  
Diätologin

0680/ 2311147

[elke@essen-elke.at](mailto:elke@essen-elke.at)

[www.essen-elke.at](http://www.essen-elke.at)

[www.pg-traismauer.at](http://www.pg-traismauer.at)

Praxisgemeinschaft Traismauer  
Wienerstraße 18  
3133 Traismauer

Weitere Praxis:  
Physio-Neidling  
Neidlinger Ortsstraße 3  
3110 Neidling

Individuelle ernährungsmedizinische Beratungen finden vorwiegend an Samstagen zwischen 7 und 13 Uhr statt. Andere Zeiten sind nach Absprache möglich.

Für Patienten und Patientinnen die nicht mehr mobil genug sind, um mich in der Ordination zu besuchen, mache ich auch Hausbesuche. Je nach Entfernung zum Großteil ohne Aufpreis.

Kontaktieren Sie mich um Ihren persönlichen Termin zu vereinbaren.



**PRAXIS  
GEMEINSCHAFT  
TRAISSMAUER**

