

# Kursportfolio SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse), Stand 18.05.2021

Die folgende Kursliste ist ein Auszug aus dem Präventionskursportfolio der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse). Die aufgeführten Kurse beschränken sich auf eine Suche nach bestimmten Kriterien:

## 1. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253063

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Karlsplatz 2, 09456 Annaberg-Buchholz

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 2. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1252992

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung

Stegmannstraße 63, 99510 Apolda

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [apolda@pige.de](mailto:apolda@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

### 3. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20201203-1260263

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

#### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Rosenstr. 1-5, 99310 Arnstadt

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [arnstadt@pige.de](mailto:arnstadt@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

### 4. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1252911

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

#### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Oststraße 29, 08280 Aue

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [k.moersel@pige.de](mailto:k.moersel@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

### 5. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201120-1254184

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Kaltenborner Straße 71, 36433 Bad Salzungen

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 6. Onlinekurs: slimcoach Ernährungs-Führerschein

Der slimcoach Ernährungs-Führerschein (Teilnahme unter: [www.my-slimcoach.de](http://www.my-slimcoach.de)) ist ein web-basierter Kurs zur Gewichtsreduktion und Gewichtsstabilisation. Dabei steht eine Verbesserung der Ernährung nach den Leitlinien der DGE im Vordergrund. Außerdem wird zu gesundheits-förderndem Verhalten motiviert. Das Online-Konzept ist im Gegensatz zu „klassischen“ Ernährungskursen vor allem daher sehr empfehlenswert, da es unabhängig von Ort und Zeit ständig zur Verfügung steht. Somit können auch Menschen wie Schichtarbeiter, Studenten etc. daran teilnehmen – Sie müssen sich nicht an einen Termin binden und können die Kurse erledigen, wann und wo immer es ihnen möglich ist. Die Kursdauer beträgt 12 Wochen. Jede Woche werden verschiedene Themen behandelt (Grundlagen der Ernährung, gesundes Essverhalten, usw.). Nach jeder Kurslektion wird eine kleine Wochenaufgabe (Multiple Choice) gestellt. Täglich erhält der Teilnehmer einen Ernährungsplan inkl. Rezeptvorschläge und die dazugehörige Einkaufsliste.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20200220-1179143

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 12 á 60 Minuten

Kursgebühr: 85,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 21,25 EUR)

Kursanbieter:

slimcoach

Ewald-Renz-Str. 1, 76669 Bad Schönborn

Telefon: (07251) 93677-71

Fax: (07251) 93677-77

E-Mail: [h.horn@horn-verlag.de](mailto:h.horn@horn-verlag.de)

Kursleiter: Katrin Kleinesper

Website: <http://www.my-slimcoach.de>

## 7. Onlinekurs Ernährung: gesunder Start mit Beikost und Familienmahlzeiten:

Gesunde Ernährung von Anfang an: von der Milch über Beikost an den Familientisch

Wann, wie und was soll das Baby essen?

Was, wenn die Milchnahrung nicht mehr sättigend ist?  
Welche Lebensmittel sind für das Baby geeignet, wie bereite ich sie zu?  
Was kann ich zur Allergieprävention tun?  
Wie geht es nach der Beikost weiter?  
Wie gestaltet sich der Weg zum Familientisch?  
Wie bereite ich täglich gesunde und leckere Mahlzeiten für alle Familienmitglieder zu?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen, viele praktische Tipps und Rezepte sowie die Möglichkeit, bei Fragen mit der Kursleitung Kontakt aufzunehmen, verpackt in einen Online-Kurs.

Die Einführung von Beikost von den ersten Löffeln und Trinkversuchen an ist ebenso Thema dieses Kurses wie der Übergang zum Familientisch. Wichtig ist uns dabei, immer wieder auf das Baby in all seiner Individualität einzugehen. Die Einführung fester Nahrung ist deutlich mehr: ein riesen Entwicklungsschritt, den wir ernährungspsychologisch begleiten.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20210105-1277982

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 95,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 23,75 EUR)

Kursanbieter:

Praxis für Ernährungsberatung Vera Hille

Freiligrathstr. 16, 65812 Bad Soden

Telefon: (06196) 524 65 69

E-Mail: [Hille@peakform.de](mailto:Hille@peakform.de)

Kursleiter: Vera Hille

Website: <http://www.peakform.de>

## 8. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201119-1253677

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Wilthener Str. 32, 02625 Bautzen

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 9. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20210215-1285487

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Bahnhofspassage/Börnicker Chaussee 1-2, 16321 Bernau bei Berlin

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 10. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253069

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Belmsdorfer Str. 26, 01877 Bischofswerda

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 11. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen

Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201228-1273090

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Wilhelmstraße 4, 38889 Blankenburg

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 12. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201120-1254188

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Reichsstraße 1A, 09112 Chemnitz

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 13. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201117-1252896

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Privatinstitut für gesunde Ernährung und Bewegung

Augustusbürgerstrasse 99, 09126 Chemnitz

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [marketing@pige.de](mailto:marketing@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 14. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201228-1272877

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Stromstraße 13a, 03046 Cottbus

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 15. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201117-1252907

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Carl-Spengler-Str.1 99-101, 08451 Crimmitschau

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: k.moersel@pige.de

Kursleiter: Elisa Hausding

## 16. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201120-1254202

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Rödgener Straße 35, 04609 Delitzsch

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 17. Onlinekurs Gesunde Ernährung - Grundlagen

Du möchtest dich gesund ernähren, bewusster und regelmäßig essen? Dann bist du bei unserem Onlinekurs Gesunde Ernährung – Grundlagen genau richtig.

Unser 8-wöchiger Onlinekurs vermittelt dir Wissen rund um das Thema gesunde und ausgewogene Ernährung. Unser Kurs kann ganz bequem von Zuhause durchgeführt werden. Du benötigst einen PC, Internetzugang und eine E-Mail-Adresse um dich zu registrieren. Durch unsere Teilnehmerunterlagen zu jeder Kurseinheit, kannst du dir die einzelnen Kurswochen auch nach Beenden des Kurses noch einmal in Erinnerung rufen.

Darüber hinaus bieten wir dir weiterführende Gesundheitsinformationen an, um deinen Wissensstand zu erweitern.

Es werden 8 Kurseinheiten in unserem Kurs stattfinden. Pro Kurseinheit ist eine Dauer von 45 Minuten angesetzt.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20191219-1160704

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 98,00 EUR



(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 24,50 EUR)

Kursanbieter:

Fit AG Europe

Mühlenstraße 20, 86420 Diedorf

Telefon: (0151) 40066456

E-Mail: anja.chaloupka@fit.ag

Kursleiter: Nicole Retzer

Website: <http://www.vitakurs.de>

## 18. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253045

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Bäckerstraße 3, 04720 Döbeln

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [doebeln@pige.de](mailto:doebeln@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 19. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201120-1254204

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Ullersdorfer Platz 1B, 01324 Dresden

Telefon: (0371) 35599810  
E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)  
Kursleiter: Elisa Hausding  
Website: <http://info@pige.de>

## 20. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201120-1254206  
Themenbereiche: Ernährung  
Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 120,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.  
Berliner Straße 27, 01067 Dresden-City  
Telefon: (0371) 35599810  
E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)  
Kursleiter: Elisa Hausding  
Website: <http://info@pige.de>

## 21. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201228-1272885  
Themenbereiche: Ernährung  
Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 120,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.  
Pillnitzer Landstraße 34a, 01326 Dresden-Loschwitz  
Telefon: (0371) 35599810  
E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)  
Kursleiter: Elisa Hausding  
Website: <http://info@pige.de>

## 22. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253065

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Wurzener Straße 6-7, 04838 Eilenburg

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 23. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1252996

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Saasaer Straße 9, 07607 Eisenberg

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [eisenberg@pige.de](mailto:eisenberg@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 24. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20210215-1285485

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Lindenallee 21, 15890 Eisenhüttenstadt

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 25. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20210120-1280556

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Neusißstraße 8, 99086 Erfurt

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 26. Online-Ernährungskurs myWEIGHTcoach

Der myWEIGHTcoach ist ein online-basierter Abnehmkurs. Mit dem myWEIGHTcoach können Sie ohne Jojo-Effekt und Kalorienterror Ihre überflüssigen Pfunde verlieren. In aufeinander aufbauenden Einheiten erfahren Sie was beim Abnehmen wichtig ist und welche Nährstoffe Sie benötigen. Mit vielen Checks, Videos und leckeren Rezepten fällt die Umsetzung besonders leicht. Ziel ist eine Gewichtsreduktion durch Veränderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens und den genussvollen Umgang mit Essen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201221-1269619

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 22,25 EUR)

Kursanbieter:

ESG-Institut für Ernährung, Sport u. Gesundheitsmanagement GmbH ( ESG Institut für Ernährung)

Frankenstr. 280, 45134 Essen

Telefon: (0201) 4395299-0

Fax: (0201) 4395299-44

E-Mail: info@esg-gm.de

Kursleiter: Mareike Hausmann

Website: <http://www.esg-gm.de>

## 27. Online-Ernährungskurs myHEALTHcoach

Der myHEALTHcoach ist ein online-basierter Ernährungskurs. Mit dem myHEALTHcoach erfahren Sie ganz nebenbei wie gesunde Ernährung aussieht und wie Sie diese in Ihrem Alltag umsetzen können. In aufeinander aufbauenden Einheiten erfahren Sie was bei gesunder Ernährung zu beachten ist und welche Nährstoffe wichtig sind, damit Sie fit und leistungsfähig werden. Mit vielen Checks, Videos und leckeren Rezepten fällt die Umsetzung besonders leicht. Ziel ist die Umsetzung einer gesunden Ernährung durch eine gezielte Verhaltensänderung.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201221-1269624

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 22,25 EUR)

Kursanbieter:

ESG-Institut für Ernährung, Sport u. Gesundheitsmanagement GmbH ( ESG Institut für Ernährung)

Frankenstr. 280, 45134 Essen

Telefon: (0201) 4395299-0

Fax: (0201) 4395299-44

E-Mail: info@esg-gm.de

Kursleiter: Katharina Rybarski

Website: <http://www.esg-gm.de>

## 28. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201120-1254208

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Hangweg 13, 08223 Falkenstein (Vogtland)

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 29. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253039

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Äußere Chemnitzer Straße 12, 09669 Frankenberg

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [info@pige.de](mailto:info@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 30. „sanBasic“ - Lecker zum Wohlfühlgewicht - Online-Ernährungskurs zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

Der Kurs richtet sich an erwachsene Menschen mit Übergewicht, die eine langsame, aber stetige Gewichtsreduktion anstreben und sich dauerhaft eine gesunde Ernährungsweise nach den Vorgaben der DGE mittels der Ernährungspyramide aneignen wollen. Hierzu werden Maßnahmen erläutert, die zu einem bedarfsgerechten, gesundheitsfördernden Ernährungsverhalten und damit zur nachhaltigen Senkung des Körpergewichts führen können. Hierzu werden schrittweise die einzelnen Lebensmittel-Gruppen besprochen. Die Kontrolle des eigenen Essverhaltens erfolgt über eine Lebensmittelpyramide mit Portionenbausteinen und eigenem Handmaß.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201217-1267679

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 24,75 EUR)

Kursanbieter:

Sanmundo UG (haftungsbeschränkt)

Lyoner Straße 30, 60528 Frankfurt am Main

Telefon: (0151) 21050595

E-Mail: julian.vonpayr@sanmundo.com

Kursleiter: Britta Ossenberg

Website: <http://www.sanmundo.de>

## 31. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201120-1254212

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Mühlenstraße 10, 01705 Freital

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 32. "EINFACH ESSENSWERT!" - Onlinekurs für eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Essen fürs Leben - sowas von gut!

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Bausteine einer ausgewogenen Ernährung kennen:

- Alltagtauglich und praxisnah.

- Genau passen für das Berufs- und Familienleben.

Infos, Checklisten und leckere Rezeptideen runden den Kurs ab.

Dies ist ein reiner Onlinekurs.

Im Live Onlineseminar "EINFACH ESSENSWERT!" haben Sie feste Zeiten und einen interaktiven Kurs, der live über das Internet gehalten wird.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20200922-1234632

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 125,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 45,00 EUR)

Kursanbieter:

Beratung und BGM Ilona Sassenberg

Schmidtstr. 8, 61169 Friedberg

Telefon: (06031) 67 52 362

E-Mail: kontakt@ilona-sassenberg.de

Kursleiter: Ilona Sassenberg

Website: <http://www.ilona-sassenberg.de>

### 33. Webinar "EINFACH ESSENSWERT!" - Ernährungskurs für eine ausgewogene Ernährung

Essen fürs Leben- so was von gut!

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Bausteine einer ausgewogenen Ernährung kennen:

- Alltagstauglich und praxisnah
- Genau passend für das Berufs- und Familienleben

Infos, Checklisten und leckere Rezeptideen runden das Live Onlineseminar ab.

Der Kurs beinhaltet 8 Termine à 45 Minuten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201118-1253482

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 à 45 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 24,75 EUR)

Kursanbieter:

Beratung und BGM Ilona Sassenberg

Schmidtstr. 8, 61169 Friedberg

Telefon: (06031) 67 52 362

E-Mail: kontakt@ilona-sassenberg.de

Kursleiter: Ilona Sassenberg

Website: <http://www.ilona-sassenberg.de>

### 34. Webinar "EINFACH ESSENSWERT!" - Ernährungskurs für eine ausgewogene Ernährung über 8x 60 Minuten

Essen fürs Leben - sowas von gut!

In diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Bausteine einer ausgewogenen Ernährung kennen:

- Alltagstauglich und praxisnah.
- Genau passen für das Berufs- und Familienleben.

Infos, Checklisten und leckere Rezeptideen runden das Live Onlineseminar ab.

Das Live Onlineseminar beinhaltet 8x 60 Minuten Einheiten. Mehr Übersichten und mehr Checklisten im Vergleich zum 8x 45 Minuten Live Onlineseminar.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201118-1253484

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 à 60 Minuten



Kursgebühr: 125,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 45,00 EUR)

Kursanbieter:

Beratung und BGM Ilona Sassenberg

Schmidtstr. 8, 61169 Friedberg

Telefon: (06031) 67 52 362

E-Mail: kontakt@ilona-sassenberg.de

Kursleiter: Ilona Sassenberg

Website: <http://www.ilona-sassenberg.de>

## 35. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201228-1273104

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Magdeburger Straße 1b, 39245 Gommern

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 36. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201119-1253683

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Nimbschener Landstraße 9, 04668 Grimma  
Telefon: (0371) 35599810  
E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)  
Kursleiter: Elisa Hausding  
Website: <http://info@pige.de>

### 37. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20201228-1272864

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

#### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Schützenplatz 6, 04539 Groitzsch

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

### 38. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253061

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

#### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Heinrich-Heine-Straße 28, 09661 Hainichen

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

## 39. fitbase - Online-Ernährungskurs Gesund Abnehmen

In dem fitbase - Online-Ernährungskurs Gesund Abnehmen lernen Sie, worauf es bei einer ausgewogenen, gesunden und gewichtsreduzierenden Ernährung ankommt und wie Sie diese im Alltag umsetzen können. Die Inhalte richten sich nach den Empfehlungen der DGE und des BzFE.

Um Ihre Gewohnheiten zu hinterfragen und zu verbessern, werden Sie von einem Ernährungs- und Bewegungstagebuch begleitet. Nach den wöchentlichen Eintragungen erhalten Sie ein detailliertes Feedback zu Ihrem individuellen Essverhalten.

Jede Kurseinheit setzt sich aus einem theoretischen Informationsteil und Anwendungsaufgaben zusammen. Dabei finden auch die Themen Bewegung und Entspannung Beachtung. Viele der praktischen Übungen werden durch MP3 und Video. Weiterhin werden Ihnen viele leckere und gesunde Rezeptideen zur Erstellung von Wochenplänen und zum Nachkochen zur Verfügung gestellt.

Expertenwissen einfach gemacht: Know-how für den Alltag aufbereitet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20200326-1189701

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 50 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 17,25 EUR)

Kursanbieter:

Fitbase Institut für Online Prävention GmbH

Ruckteschellweg 8a, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 28476233

E-Mail: [kontakt@fitbase.de](mailto:kontakt@fitbase.de)

Kursleiter: Nele Dahms

Website: <https://fitbase.de/kurse>

## 40. fitbase - Onlinekurs Gesunde Ernährung

In dem fitbase – Onlinekurs Gesunde Ernährung lernen Sie, worauf es bei einer ausgewogenen und gesunden Ernährung ankommt und wie Sie diese im Alltag umsetzen können. Die Inhalte richten sich nach den neusten Empfehlungen von der DGE und dem BzFE. Um Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten kritisch zu hinterfragen, werden Sie von einem Ernährungstagebuch begleitet. Mit diesem erhalten Sie zu Beginn und am Ende des Kurses Feedback zu Ihrem individuellen Ernährungsverhalten.

Jede Kurseinheit setzt sich aus einem theoretischen Informationsteil und praktischen Anwendungsaufgaben zusammen. Dabei ist es wichtig, dass Ihre Gesundheit ganzheitlich im Fokus steht, weshalb auch die Themen Bewegung und Entspannung Beachtung finden. Die Anwendungsaufgaben kommen aus den Bereichen Selbstmanagement, Workouts oder Entspannung. Viele der Übungen werden durch MP3 und Video unterstützt. Weiterhin werden Ihnen jede Woche drei Kochvideos freigeschaltet, die Ihnen leckere und gesunde Rezepte zum Nachkochen ze

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20200615-1207305

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 17,25 EUR)

Kursanbieter:

Fitbase Institut für Online Prävention GmbH

Ruckteschellweg 8a, 22089 Hamburg

Telefon: (040) 28476233

E-Mail: kontakt@fitbase.de

Kursleiter: Nele Dahms

Website: <https://fitbase.de/kurse>

## 41. Onlinekurs - Nutrition Basics - Gesund und ausgewogen essen und trinken

In diesem Onlinekurs werden den TeilnehmerInnen nicht nur spannender Wissensinput rund um die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung vermittelt, sondern sie erhalten auch die nötige Handlungskompetenz, um ihr gelerntes Wissen im Alltag individuell umsetzen zu können. Der Hauptfokus liegt darauf, eine Fehl- und Mangelernährung zu vermeiden und alltagstaugliche Tipps und Tricks zu bekommen, die einen nährstoffreichen, leistungsstarken und gesunden Ernährungsalltag ermöglichen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201201-1258883

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 90 Minuten

Kursgebühr: 95,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 23,75 EUR)

Kursanbieter:

Malina Teresa Schmidt - Nutritionbyheart Ernährungskonzepte

Ringstraße 229a, 22145 Hamburg

Telefon: (04101) 8282107

E-Mail: info@ernaehrungskonzepte.com

Kursleiter: Malina Schmidt

Website: <http://www.ernaehrungskonzepte.com>

## 42. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201228-1272822

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Rheda-Wiedenbrücker Straße 16, 37308 Heilbad Heiligenstadt  
Telefon: (0371) 35599810  
E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)  
Kursleiter: Elisa Hausding  
Website: <http://info@pige.de>

### 43. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20201119-1253674

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

#### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Am Speicher 5, 02977 Hoyerswerda

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

### 44. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1252934

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

#### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Bahnhofstraße 21, 98693 Ilmenau

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [ilmenau@pige.de](mailto:ilmenau@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

## 45. Online-Seminar "Gesund essen - vital leben- schlank werden und bleiben!"

Gewichtsreduktionskurs nach den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen und den 10 Regeln der DGE, richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Es werden praktische Tipps und Hinweise gegeben, mit denen nicht nur die Gewichtsreduktion, sondern auch das spätere Halten des Gewichts ohne Genussverzicht möglich ist! Ziel ist eine langfristige Ess- und Bewegungsverhaltensveränderung, hin zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung und einem aktiven Bewegungsverhalten im Alltag.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20200909-1230891

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 249,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 169,00 EUR)

### Kursanbieter:

vitalzentrum dr.dettmer

Robert-Koch-Straße 2, 25524 Itzehoe

Telefon: (04858) 188355

Fax: (04858) 188357

E-Mail: [info@vitalzentrum.eu](mailto:info@vitalzentrum.eu)

Kursleiter: Ute Dr. med. Dettmer

Website: <http://www.vitalzentrum.eu>

## 46. Online-Seminar "Gesund essen - vital leben- schlank werden und bleiben!"

Gewichtsreduktionskurs nach den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen und den 10 Regeln der DGE, richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Es werden praktische Tipps und Hinweise gegeben, mit denen nicht nur die Gewichtsreduktion, sondern auch das spätere Halten des Gewichts ohne Genussverzicht möglich ist! Ziel ist eine langfristige Ess- und Bewegungsverhaltensveränderung, hin zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung und einem aktiven Bewegungsverhalten im Alltag.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201031-1247190

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 249,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 169,00 EUR)

### Kursanbieter:

vitalzentrum dr.dettmer

Robert-Koch-Straße 2, 25524 Itzehoe

Telefon: (04858) 188355

Fax: (04858) 188357

E-Mail: [info@vitalzentrum.eu](mailto:info@vitalzentrum.eu)

Kursleiter: Leonie Adler

Website: <http://www.vitalzentrum.eu>

## 47. Online-Seminar "Gesund essen - vital leben- schlank werden und bleiben!"

Gewichtsreduktionskurs nach den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen und den 10 Regeln der DGE, richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Es werden praktische Tipps und Hinweise gegeben, mit denen nicht nur die Gewichtsreduktion, sondern auch das spätere Halten des Gewichts ohne Genussverzicht möglich ist! Ziel ist eine langfristige Ess- und Bewegungsverhaltensveränderung, hin zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung und einem aktiven Bewegungsverhalten im Alltag.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201031-1247191

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 249,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 169,00 EUR)

### Kursanbieter:

vitalzentrum dr.dettmer

Robert-Koch-Straße 2, 25524 Itzehoe

Telefon: (04858) 188355

Fax: (04858) 188357

E-Mail: [info@vitalzentrum.eu](mailto:info@vitalzentrum.eu)

Kursleiter: Birge Liz Peters

Website: <http://www.vitalzentrum.eu>

## 48. Online-Seminar "Gesund essen - vital leben- schlank werden und bleiben!"

Gewichtsreduktionskurs nach den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen und den 10 Regeln der DGE, richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Es werden praktische Tipps und Hinweise gegeben, mit denen nicht nur die Gewichtsreduktion, sondern auch das spätere Halten des Gewichts ohne Genussverzicht möglich ist! Ziel ist eine langfristige Ess- und Bewegungsverhaltensveränderung, hin zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung und einem aktiven Bewegungsverhalten im Alltag.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201118-1253275

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 249,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 169,00 EUR)

### Kursanbieter:

vitalzentrum dr.dettmer

Robert-Koch-Straße 2, 25524 Itzehoe

Telefon: (04858) 188355

Fax: (04858) 188357

E-Mail: [info@vitalzentrum.eu](mailto:info@vitalzentrum.eu)

Kursleiter: Ann-Kristin Panknin

Website: <http://www.vitalzentrum.eu>

## 49. Online-Seminar "Gesund essen - vital leben- schlank werden und bleiben!"

Gewichtsreduktionskurs nach den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen und den 10 Regeln der DGE, richtet sich

an Erwachsene jeden Alters. Es werden praktische Tipps und Hinweise gegeben, mit denen nicht nur die Gewichtsreduktion, sondern auch das spätere Halten des Gewichts ohne Genussverzicht möglich ist! Ziel ist eine langfristige Ess- und Bewegungsverhaltensveränderung, hin zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung und einem aktiven Bewegungsverhalten im Alltag.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201120-1254254

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 249,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 169,00 EUR)

**Kursanbieter:**

vitalzentrum dr.dettmer

Robert-Koch-Straße 2, 25524 Itzehoe

Telefon: (04858) 188355

Fax: (04858) 188357

E-Mail: [info@vitalzentrum.eu](mailto:info@vitalzentrum.eu)

Kursleiter: Tessa Lorenz

Website: <http://www.vitalzentrum.eu>

## 50. Online-Seminar "Gesund essen - vital leben- schlank werden und bleiben!"

Gewichtsreduktionskurs nach den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen und den 10 Regeln der DGE, richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Es werden praktische Tipps und Hinweise gegeben, mit denen nicht nur die Gewichtsreduktion, sondern auch das spätere Halten des Gewichts ohne Genussverzicht möglich ist! Ziel ist eine langfristige Ess- und Bewegungsverhaltensveränderung, hin zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung und einem aktiven Bewegungsverhalten im Alltag.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20210105-1277946

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 249,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 169,00 EUR)

**Kursanbieter:**

vitalzentrum dr.dettmer

Robert-Koch-Straße 2, 25524 Itzehoe

Telefon: (04858) 188355

Fax: (04858) 188357

E-Mail: [info@vitalzentrum.eu](mailto:info@vitalzentrum.eu)

Kursleiter: Bianca Grotsch

Website: <http://www.vitalzentrum.eu>

## 51. Online-Seminar "Gesund essen - vital leben- schlank werden und bleiben!"

Gewichtsreduktionskurs nach den neuesten ernährungsmedizinischen Erkenntnissen und den 10 Regeln der DGE, richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Es werden praktische Tipps und Hinweise gegeben, mit denen nicht nur die Gewichtsreduktion, sondern auch das spätere Halten des Gewichts ohne Genussverzicht möglich ist! Ziel ist eine langfristige Ess- und



Bewegungsverhaltensveränderung, hin zu einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung und einem aktiven Bewegungsverhalten im Alltag.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20210105-1277994

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 60 Minuten

Kursgebühr: 249,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 169,00 EUR)

Kursanbieter:

vitalzentrum dr.dettmer

Robert-Koch-Straße 2, 25524 Itzehoe

Telefon: (04858) 188355

Fax: (04858) 188357

E-Mail: [info@vitalzentrum.eu](mailto:info@vitalzentrum.eu)

Kursleiter: Merle Lemzer

Website: <http://www.vitalzentrum.eu>

## 52. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253060

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Siedlungsweg 4, 01917 Kamenz

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 53. Webinar: Ausgewogen und gesund essen (Ernährungskurs)

Der Kurs „Webinar: Ausgewogen und gesund essen (Ernährungskurs)“

findet als Webinar an 5 Terminen (1 x wöchentlich) zu festgelegten Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet und per Web-Kamera sichtbar.

Jede Webinar-Einheit umfasst 60 Minuten. Zusätzlich zu den Webinaren erhalten die Teilnehmer dieses Kurses PDF-Unterlagen (Materialien zur Vertiefung/Hausaufgaben und eine Selbstlerneinheit á 60 Min.), welche im Webinar zum Download bereitgestellt werden.

Insgesamt besteht der Kurs aus 6 Einheiten à 60 Min. (5x Webinar, 1x Selbstlerneinheit).

Der wöchentliche Aufwand für die Hausaufgaben (insb. Übungen ausprobieren) ist individuell, der Richtwert liegt wöchentlich bei 15 Minuten.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine nachhaltige, bedarfsgerechte Ernährungsumstellung nach den aktuellen DGE-Beratungsstandards umsetzen. Sie werden motiviert, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Mit Hilfe der flexiblen Verhaltenskontrolle, einem geeigneten Koch- und Einkaufsverhalten lernen Sie langfristig ein gesundes Gewicht zu halten.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190717-1123612

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 6 á 60 Minuten

Kursgebühr: 89,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 22,25 EUR)

**Kursanbieter:**

Dr. Becker Services GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 58830827

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: kontakt@hausmed.de

Kursleiter: Anja Jung

Website: <https://www.hausmed.de>

## 54. HausMed OnlineCoach Gesund mit Darm (das Ernährungscoaching für mehr Lebensqualität)

Der HausMed OnlineCoach „Gesund mit Darm – das Ernährungscoaching für mehr Lebensqualität“ ist ein Online-Kurs (Selbstlernprogramm). Dieser HausMed OnlineCoach umfasst 10 Wochenthemen (Bearbeitungszeit jeweils 45 Minuten). Als Teilnehmer dieses Kurses erhalten Sie jede Woche wissenswerte Informationen zu einem Schwerpunktthema gekoppelt mit einer Wochenaufgabe. Ein Wissensquiz zur Lernerfolgskontrolle sowie der Wochenrückblick mit individuellem Feedback sind Bestandteil jedes Wochenthemas. In dem Coaching erhalten Sie individuelle Tipps, die zu Ihrer Lebenssituation passen. Dazu durchlaufen Sie zu Beginn einen Fragebogen.

Das Coaching beruht auf den zehn Regeln der DGE (Deutschen Gesellschaft für Ernährung) und soll dabei unterstützen, sich dauerhaft gesünder zu ernähren und dadurch mehr Wohlbefinden, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu gewinnen. Das Besondere an diesem Online-Kurs: Erstmals werden auch aktuelle Erkenntnisse aus der Darmflora-Forschung mit einbezogen. Auf ihren Internetseiten thematisiert die DGE die Beeinflussung der Darmflora durch Ernährung und betont die Bedeutung von Prä- und Probiotika und einer gesunden Darmflora für Ernährung und Gesundheit. Neue Forschungsergebnisse zeigen, wie wichtig eine intakte Bakteriengemeinschaft für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Der Darm und seine Mikroorganismen stellen quasi das „Bindeglied“ zwischen Kochtopf und Körper dar. Viele Nährstoffe werden erst durch die bakterielle Verarbeitung im Darm für den Menschen nutzbar. Zudem sind inzwischen die Zusammenhänge zwischen einer Störung der Darmflora (Dysbiose) und Erkrankungen wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Herz-Kreislaufkrankungen und Übergewicht belegt.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20190806-1127966

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 17,25 EUR)

Kursanbieter:

Dr. Becker eHealth GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 58830827

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: kontakt@hausmed.de

Kursleiter: Anja Jung

Website: <http://www.hausmed.de>

## 55. Webinar: Winterspeck - ohne mich! (gesund abnehmen in der kalten Jahreszeit) - Ernährungskurs

Der Kurs „Webinar: Winterspeck - ohne mich!(gesund abnehmen in der kalten Jahreszeit)- Ernährungskurs“ findet als Webinar an 5 Terminen (1 x wöchentlich) zu festgelegten Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet und per Web-Kamera sichtbar.

Jede Webinar-Einheit umfasst 60 Minuten. Zusätzlich zu den Webinaren erhalten die Teilnehmer dieses Kurses PDF-Unterlagen (Materialien zur Vertiefung/Hausaufgaben und eine Selbstlerneinheit à 60 Min.), welche im Webinar zum Download bereitgestellt werden.

Insgesamt besteht der Kurs aus 6 Einheiten à 60 Min. (5x Webinar, 1x Selbstlerneinheit).

Der wöchentliche Aufwand für die Hausaufgaben (insb. Übungen ausprobieren) ist individuell, der Richtwert liegt wöchentlich bei 15 Minuten.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine nachhaltige, bedarfsgerechte Ernährungsumstellung nach den aktuellen DGE-Beratungsstandards umsetzen. Sie werden motiviert, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Mit Hilfe der flexiblen Verhaltenskontrolle, Strategien zur Motivationssteigerung und einer angemessenen Zielsetzung, die auf die individuellen Bedürfnisse eingeht, erreichen Teilnehmer dieses Kurses einen langfristigen Abnehmerfolg.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20190902-1133450

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 6 à 60 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 24,75 EUR)

Kursanbieter:

Dr. Becker Services GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 58830827

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: kontakt@hausmed.de

Kursleiter: Anja Jung

Website: <https://www.hausmed.de>

## 56. Webinar: Auf zur Strandfigur (gesund abnehmen) - Ernährungskurs

Der Kurs „Webinar: Auf zur Strandfigur (gesund abnehmen)- Ernährungskurs“ findet als Webinar an 5 Terminen (1 x wöchentlich) zu festgelegten Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet und per Web-Kamera sichtbar.

Jede Webinar-Einheit umfasst 60 Minuten. Zusätzlich zu den Webinaren erhalten die Teilnehmer dieses Kurses PDF-Unterlagen (Materialien zur Vertiefung/Hausaufgaben und eine Selbstlerneinheit à 60 Min.), welche im Webinar zum Download bereitgestellt werden.

Insgesamt besteht der Kurs aus 6 Einheiten à 60 Min. (5x Webinar, 1x Selbstlerneinheit).

Der wöchentliche Aufwand für die Hausaufgaben (insb. Übungen ausprobieren) ist individuell, der Richtwert liegt wöchentlich bei 15 Minuten.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie eine nachhaltige, bedarfsgerechte Ernährungsumstellung nach den aktuellen DGE-Beratungsstandards umsetzen. Sie werden motiviert, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Mit Hilfe der flexiblen Verhaltenskontrolle, Strategien zur Motivationssteigerung und einer angemessenen Zielsetzung, die auf die individuellen Bedürfnisse eingeht, erreichen Teilnehmer dieses Kurses einen langfristigen Abnehmerfolg.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20200219-1178826

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 6 à 60 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 24,75 EUR)

**Kursanbieter:**

Dr. Becker Services GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 58830827

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: kontakt@hausmed.de

Kursleiter: Anja Jung

Website: <https://www.hausmed.de>

## 57. Webinar: Die gesunde Pause - gesund essen in Job und Studium (Ernährungskurs)

Der Kurs „Webinar: Die gesunde Pause – gesund essen in Job und Studium“ findet als Webinar an 5 Terminen (1 x wöchentlich à 60 Min) zu festen Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet. Zusätzlich zu den Webinaren erhalten Sie PDF-Unterlagen zur Vertiefung und eine Selbstlerneinheit à 60 Min. Insgesamt besteht der Kurs aus 6 Einheiten (5x Webinar, 1x Selbstlerneinheit). Sie möchten sich ausgewogen ernähren – es fällt Ihnen jedoch schwer, eine gesunde Ernährung im Berufsleben/Studentenleben umzusetzen (z.B. aufgrund von Schichtdienst, Überstunden, Zeitmangel sowie aufgrund von Lernstress)? In diesem Kurs lernen Sie, wie Ihnen das gelingt – mit wenig Zeitaufwand, mit geeigneten Rezepten zum Mitnehmen, mit Tipps für Restaurant- und Kantinenbesuche. Sie lernen, worauf Sie bei der Ernährung achten müssen, damit Ihr Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20200219-1178832

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 6 à 60 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 24,75 EUR)

**Kursanbieter:**

Dr. Becker Services GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 58830827

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: kontakt@hausmed.de

Kursleiter: Anja Jung

Website: <https://www.hausmed.de>

## 58. Webinar: Be Veggie – Alles rund um die vegetarische und vegane Ernährung

Der Kurs „Webinar: Be Veggie – Alles rund um die vegetarische und vegane Ernährung“ findet als Webinar an 5 Terminen (1 x wöchentlich à 60 Min) zu festen Uhrzeiten statt. Die Kursleitung ist in jeder Webinar-Einheit live zugeschaltet. Zu den Webinaren erhalten Sie PDF-Unterlagen zur Vertiefung und eine Selbstlerneinheit à 60 Min., welche im Webinar bereitgestellt werden. Insgesamt besteht der Kurs aus 6 Einheiten (5x Webinar, 1x Selbstlerneinheit). Sie möchten sich vegetarisch/vegan ernähren? In diesem Kurs lernen Sie, worauf Sie bei einer vegetarischen /veganen Ernährung achten müssen, damit Ihr Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist. Die Ernährungsempfehlungen basieren auf den aktuellen DGE-Beratungsstandards. Sie erhalten im Kurs hilfreiche Tipps und geeignete Alternativen zu Fleisch bzw. tierischen Produkten. Sie werden motiviert, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Mit Hilfe der flexiblen Verhaltenskontrolle lernen Sie, ein gesundes Gewicht zu halten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20200219-1178852

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 6 à 60 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 24,75 EUR)

### Kursanbieter:

Dr. Becker Services GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 58830827

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: kontakt@hausmed.de

Kursleiter: Anja Jung

Website: <https://www.hausmed.de>

## 59. Gesund abnehmen - Körper in Balance (Online-Ernährungskurs)

Der HausMed Online-Kurs ist ein Selbstlernprogramm zur Ernährungsumstellung nach den Standards der DGE. Der Online-Kurs umfasst 12 Wochenthemen à 45 Min.

Jedes Wochenthema enthält Informationen zu einem Schwerpunktthema, Aufgaben (PDF), ein Quiz und einen Rückblick. Die Inhalte der Wochenthemen enthalten individuelle Empfehlungen für Veganer, Vegetarier.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20200501-1197452

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 12 à 45 Minuten

Kursgebühr: 69,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 17,25 EUR)

### Kursanbieter:

Dr. Becker eHealth GmbH

Parkstr. 10, 50968 Köln

Telefon: (0221) 58830827

Fax: (0221) 93464740

E-Mail: kontakt@hausmed.de

Kursleiter: Anja Jung

Website: <http://www.hausmed.de>

## 60. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253073

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Dessauer Str. 9/10, 06366 Köthen

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 61. Online Ernährungskurs zum gesunden Abnehmen und zur Vermeidung von Übergewicht

Der online Ernährungskurs zum gesunden Abnehmen und zur Vermeidung von Übergewicht richtet sich vor allem an Menschen, die aufgrund der heutigen stressigen Zeit an Übergewicht leiden oder dieses reduzieren möchten. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Ursachen Übergewicht haben kann und wie sie mit kleinen Veränderungen in ihrem Alltag Übergewicht reduzieren können. Neben einer intensiven Wissensvermittlung stehen leckere Rezepte und Bewegungsübungen zur Verfügung, um die Reduktion von Übergewicht bzw. die Vermeidung von Übergewicht zu unterstützen.

Profitieren Sie von den heutigen digitalen Möglichkeiten und erfahren Sie ganz flexibel, wie Sie Ihre Gewohnheiten und Ihr Verhalten zugunsten Ihres Körpergewichts verändern. Alle Bewegungsübungen sind auch ohne oder mit wenig Sportvorerfahrung durchführbar.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201013-1242312

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 45 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 24,75 EUR)

### Kursanbieter:

Emsence GmbH

Groninger Straße 47a, 26789 Leer

Telefon: (0176) 32675421

E-Mail: [a.hielscher@praeventiomail.de](mailto:a.hielscher@praeventiomail.de)

Kursleiter: Simone Vianello

Website: <http://www.praeventio.de>

## 62. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253013

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V./Injoy

Georg-Schumann-Straße 290, 04159 Leipzig

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [leipzig-nord@pige.de](mailto:leipzig-nord@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 63. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253004

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V./LuckyFitness.de Leipzig

Diezmannstraße 5, 04207 Leipzig

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [leipzig-west@pige.de](mailto:leipzig-west@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 64. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.  
Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201117-1253000

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V./Gesundheitssportverein Fit4Life

Eisenbahnstraße 1-3, 04315 Leipzig

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: leipzig-mitte@pige.de

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 65. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201223-1271418

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Am Hohen Hain 1, 09212 Limbach-Oberfrohna

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 66. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**



Kursnummer: 20201119-1253671

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Wiesenstraße 1, 08294 Lößnitz

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 67. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253054

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Potsdamer Straße 51, 14974 Ludwigsfelde

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [ludwigsfelde@pige.de](mailto:ludwigsfelde@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 68. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253062

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Untere Hauptstraße 10, 09385 Lugau

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 69. „happyfigur – genussvoll Abnehmen“ (Online-Ernährungskurs)

Der Präventionskurs "happyfigur - genussvoll Abnehmen" (Online-Ernährungskurs) gibt dem Teilnehmer den Einstieg in eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Dabei wird in 8 aufeinander aufbauenden Kurseinheiten je 60 Minuten Basiswissen rund um die Ernährung vermittelt. Durch das zeit- und ortsunabhängige Angebot kann der Teilnehmer, an seine individuellen Bedürfnisse angepasst, den Kurs durchlaufen. Vielfältige Rezepte, Videos, Tipps, Wissenseinheiten und Quizze bilden eine umfangreiche Basis, welche auch im Alltag langfristig verankert werden kann.

Im Fokus steht das schrittweise Umstellen des Ernährungsverhaltens um so noch bessere (Langzeit-) Erfolge erreichen zu können.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20200915-1232384

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 149,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 69,00 EUR)

Kursanbieter:

Figurscout Vertriebs GmbH

Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

Telefon: (06021) 42273-20

E-Mail: [hackl@figurscout.de](mailto:hackl@figurscout.de)

Kursleiter: Sarah Winter

Website: <http://happyfigur24.de/>

## 70. „happyfigur – genussvoll Abnehmen“ (Online-Ernährungskurs)

Der Präventionskurs "happyfigur - genussvoll Abnehmen" (Online-Ernährungskurs) gibt dem Teilnehmer den Einstieg in eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Dabei wird in 8 aufeinander aufbauenden Kurseinheiten je 60 Minuten Basiswissen rund um die Ernährung vermittelt. Durch das zeit- und ortsunabhängige Angebot kann der Teilnehmer, an seine individuellen Bedürfnisse angepasst, den Kurs durchlaufen. Vielfältige Rezepte, Videos, Tipps, Wissenseinheiten und Quizze bilden eine umfangreiche Basis, welche auch im Alltag langfristig verankert werden kann.

Im Fokus steht das schrittweise Umstellen des Ernährungsverhaltens um so noch bessere (Langzeit-) Erfolge erreichen zu können.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20200319-1187827

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 149,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 69,00 EUR)

Kursanbieter:

Schirmmacher Gesundheitsmanagement GmbH

Taunusstr. 59-61, 55118 Mainz

Telefon: (0800) 0009388

E-Mail: [info@schirmmacher-gesundheitsmanagement.de](mailto:info@schirmmacher-gesundheitsmanagement.de)

Kursleiter: Sarah Winter

Website: <http://www.schirmmacher-gesundheitsmanagement.de.de>

## 71. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201210-1264056

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Neu-Ulmer-Straße 31, 98617 Meiningen

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

## 72. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253067

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Goethestraße 25A, 09648 Mittweida

Telefon: (0371) 35599810  
E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)  
Kursleiter: Elisa Hausding  
Website: <http://www.pige.de>

### 73. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20210408-1293670  
Themenbereiche: Ernährung  
Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten  
Kursgebühr: 120,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

#### Kursanbieter:

proagil GmbH  
Goethestr. 25a, 09648 Mittweida  
Telefon: (03727) 9996100  
Fax: (03727) 9996222  
E-Mail: [mittweida@proagil.de](mailto:mittweida@proagil.de)  
Kursleiter: Nicole Mehnert vorm. Thalmann  
Website: <http://www.proagil.de>

### 74. Waya – Online-Ernährungskurs per App zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

Waya ist ein ganzheitlich ausgerichteter Online-Kurs zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht. Interaktive und aufeinander aufbauende Kursmodule bieten den Kursteilnehmern die Möglichkeit, ihre Ernährungsgewohnheiten zu analysieren, Verbesserungspotential zu entdecken und die Verbesserungen umzusetzen. Die Inhalte vermitteln den Kursteilnehmern das nötige Wissen zu gesunder Ernährung und der langfristigen Etablierung von gesunden Gewohnheiten. Die Kursteilnehmer können flexibel entscheiden, wann und wo sie die Kursinhalte abrufen wollen; damit ist eine flexible Kursgestaltung auf höchstem Niveau gewährleistet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20200309-1185005  
Themenbereiche: Ernährung  
Umfang und Dauer: 10 á 50 Minuten  
Kursgebühr: 74,99 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 18,75 EUR)

#### Kursanbieter:

Temedica GmbH  
Erika-Mann-Straße 21, 80636 München  
Telefon: (089) 215544970

E-Mail: [office@temedica.com](mailto:office@temedica.com)

Kursleiter: Silvia Engel

Website: <http://temedica.com/de/produkte/>

## 75. Waya – Online-Ernährungskurs per App zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

Waya ist ein ganzheitlich ausgerichteter Online-Kurs zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht. Interaktive und aufeinander aufbauende Kursmodule bieten den Kursteilnehmern die Möglichkeit, ihre Ernährungsgewohnheiten zu analysieren, Verbesserungspotential zu entdecken und die Verbesserungen umzusetzen. Die Inhalte vermitteln den Kursteilnehmern das nötige Wissen zu gesunder Ernährung und der langfristigen Etablierung von gesunden Gewohnheiten. Die Kursteilnehmer können flexibel entscheiden, wann und wo sie die Kursinhalte abrufen wollen; damit ist eine flexible Kursgestaltung auf höchstem Niveau gewährleistet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20200309-1185018

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 50 Minuten

Kursgebühr: 74,99 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 18,75 EUR)

### Kursanbieter:

Temedica GmbH

Erika-Mann-Straße 21, 80636 München

Telefon: (089) 215544970

E-Mail: [office@temedica.com](mailto:office@temedica.com)

Kursleiter: Kathrin Hausleiter

Website: <http://temedica.com/de/produkte/>

## 76. Waya – Online-Ernährungskurs per App zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht

Waya ist ein ganzheitlich ausgerichteter Online-Kurs zur Vermeidung und Reduktion von Übergewicht. Interaktive und aufeinander aufbauende Kursmodule bieten den Kursteilnehmern die Möglichkeit, ihre Ernährungsgewohnheiten zu analysieren, Verbesserungspotential zu entdecken und die Verbesserungen umzusetzen. Die Inhalte vermitteln den Kursteilnehmern das nötige Wissen zu gesunder Ernährung und der langfristigen Etablierung von gesunden Gewohnheiten. Die Kursteilnehmer können flexibel entscheiden, wann und wo sie die Kursinhalte abrufen wollen; damit ist eine flexible Kursgestaltung auf höchstem Niveau gewährleistet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20200407-1192395

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 10 á 50 Minuten

Kursgebühr: 74,99 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 18,75 EUR)

### Kursanbieter:

Temedica GmbH

Erika-Mann-Straße 21, 80636 München

Telefon: (089) 215544970

E-Mail: [office@temedica.com](mailto:office@temedica.com)

Kursleiter: Simone Pfrommer

Website: <http://temedica.com/de/produkte/>

## 77. MindCarb Ernährungsprogramm - Diabetes vorbeugen und mit Genuss abnehmen. Onlinekurs

MindCarb Ernährungsprogramm - Diabetes vorbeugen und mit Genuss abnehmen.

Dieser 8-wöchige Online-Kurs im wöchentlichen Rhythmus gibt die Kompetenz, mit dem richtigeren aber leckeren und sättigenden Essen sowie mehr Bewegung und Stressabbau einen gesunden Stoffwechsel zu bekommen. Das ist die Grundlage für die Vorbeugung von Diabetes und vielen Herz-Kreislaufkrankungen, für das richtige Gewicht und um fit zu werden.

Es gibt Tipps und praktische Übungen zu machbaren, kleinen Veränderungen mit dem Ziel nachhaltiger Umstellung zu gesunder Ernährung. Diese Betreuung erfolgt individuell mit Expertenantworten auf Fragen per Mail, mit Textinformationen, Videoansprache des Diätassistenten, Aufgaben zur praktischen Alltagsintegration zusätzlich zu Videos mit sportlicher Bewegungsanleitung bw. Stressabbau und 66 Rezepten mit sättigenden und abwechslungsreichen Gerichten, individualisiert für die persönliche Gesundheit und den eigenen Aktivitätsgrad.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20210210-1284771

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 55 Minuten

Kursgebühr: 87,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 21,75 EUR)

Kursanbieter:

MindCarb GmbH & Co. KG

Stelznerstr. 7, 81479 München

Telefon: (089) 74946801

E-Mail: [vonbibra@mindcarb.de](mailto:vonbibra@mindcarb.de)

Kursleiter: Maximilian Frese

## 78. MindCarb Ernährungsprogramm - Diabetes vorbeugen und mit Genuss abnehmen. Onlinekurs

MindCarb Ernährungsprogramm - Diabetes vorbeugen und mit Genuss abnehmen.

Dieser 8-wöchige Online-Kurs im wöchentlichen Rhythmus gibt die Kompetenz, mit dem richtigeren aber leckeren und sättigenden Essen sowie mehr Bewegung und Stressabbau einen gesunden Stoffwechsel zu bekommen. Das ist die Grundlage für die Vorbeugung von Diabetes und vielen Herz-Kreislaufkrankungen, für das richtige Gewicht und um fit zu werden.

Es gibt Tipps und praktische Übungen zu machbaren, kleinen Veränderungen mit dem Ziel nachhaltiger Umstellung zu gesunder Ernährung. Diese Betreuung erfolgt individuell mit Expertenantworten auf Fragen per Mail, mit Textinformationen, Videoansprache des Diätassistenten, Aufgaben zur praktischen Alltagsintegration zusätzlich zu Videos mit sportlicher Bewegungsanleitung bw. Stressabbau und 66 Rezepten mit sättigenden und abwechslungsreichen Gerichten, individualisiert für die persönliche Gesundheit und den eigenen Aktivitätsgrad.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20210219-1286223

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 55 Minuten

Kursgebühr: 87,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 21,75 EUR)

Kursanbieter:

MindCarb GmbH & Co. KG

Stelznerstr. 7, 81479 München

Telefon: (089) 74946801

E-Mail: vonbibra@mindcarb.de

Kursleiter: Maria Pischeltsrieder

## 79. Online Präventionskurs Erfolgreich Abnehmen

Gesund und nachhaltig das eigene Körpergewicht reduzieren. Basierend auf den drei Eckpfeilern „Ernährung“, „Bewegung“ und „Motivation“ helfen wir dir, deine Ziele zu erreichen. Durch eine langfristige Änderung des Lebensstils wird es möglich, das eigene Leben dauerhaft „leichter“ zu leben und einem JoJo-Effekt vorzubeugen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20191105-1147889

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 24,75 EUR)

Kursanbieter:

CyberConcept GmbH

Dieckstraße 71-75, 48145 Münster

Telefon: (0251) 98295581

E-Mail: sticht@cyberconcept.de

Kursleiter: Patricia Skirde

Website: <http://www.cyberpraevention.de>

## 80. Online-Ernährungskurs Diabetesprävention

Eine gesunde und bedarfsgerechte Ernährung ist die präventive Grundlage für nachhaltige und ganzheitliche Gesundheit. Ergänzt durch die zwei Bereiche "Bewegung" und "Psychohygiene" bietet dieser Onlinekurs einen ganzheitlichen Ansatz, neue Ernährungsgewohnheiten zu erlernen und dauerhaft in den Alltag zu integrieren. Durch die Vermittlung von umfangreichen Hintergrundinformationen, klaren Handlungsstrategien und einer positiv motivierten Grundstimmung werden die Teilnehmer befähigt, den eigenen Lebensstil nachhaltig und dauerhaft in einer positiven Art und Weise selbstbestimmt zu verändern.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20191220-1160912

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 99,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 24,75 EUR)

Kursanbieter:

CyberConcept GmbH

Dieckstraße 71-75, 48145 Münster

Telefon: (0251) 98295581

E-Mail: [sticht@cyberconcept.de](mailto:sticht@cyberconcept.de)  
Kursleiter: Mario Jurica  
Website: <http://www.cyberpraevention.de>

## 81. Online Präventionskurs Ernährung und Vitalität

Genussvoll essen und gesund ernähren. Wir zeigen in diesem Kurs, dass durchaus beides möglich ist. Neben Grundlagenwissen zu Mikro und Makronährstoffen, sprechen wir über den Ess-Rhythmus, gesundes Kauen und die richtige Trinkmenge. Ihr erhaltet Tipps zum Einkaufsverhalten und am Ende eines jeden Moduls praktische Tipps aus der Küche!

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20200220-1179393  
Themenbereiche: Ernährung  
Umfang und Dauer: 9 á 60 Minuten  
Kursgebühr: 99,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 24,75 EUR)

### Kursanbieter:

CyberConcept GmbH  
Dieckstraße 71-75, 48145 Münster  
Telefon: (0251) 98295581  
E-Mail: [sticht@cyberconcept.de](mailto:sticht@cyberconcept.de)  
Kursleiter: Patricia Skirde  
Website: <http://www.cyberpraevention.de>

## 82. Ernährungsführerschein: Onlinekurs "Mein Wunschgewicht"

Der Onlinekurs „Mein Wunschgewicht!“ ist ein Selbstlernprogramm der nutri GmbH und von [ernaehrungstherapie.online](http://ernaehrungstherapie.online). Er richtet sich an Erwachsene mit dem Wunsch zur Gewichtsreduktion und einem BMI zwischen 25 und 30 kg/m<sup>2</sup> (bis 35 kg/m<sup>2</sup> nur nach ärztlicher Rücksprache). Der Kurs umfasst 8 Einheiten á 60 Minuten Bearbeitungszeit. Der Kurs wurde nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen erstellt und richtet sich nach den Empfehlungen von anerkannten Fachgesellschaften, wie der Deutschen Adipositas-Gesellschaft und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Neben dem Schwerpunkt Ernährung werden auch Bewegung und Verhaltensänderung thematisiert.

In etwa acht Wochen lernen die Teilnehmer, wie sie mit realistischen Zielen ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten verändern und langfristig Gewicht verlieren können – ganz ohne einseitige Diäten und Hungern. Kleine Wochenaufgaben, Merkzettel zum Ausdrucken und Lernspiele helfen, das Gelernte zu behalten und in die Tat umzusetzen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20210117-1279939  
Themenbereiche: Ernährung  
Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten  
Kursgebühr: 99,00 EUR  
(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 24,75 EUR)

### Kursanbieter:

nutri GmbH  
Hermannstr. 46, 48151 Münster  
Telefon: (0251) 14118988  
E-Mail: [info@nutri-gmbh.de](mailto:info@nutri-gmbh.de)  
Kursleiter: Riks Finke



Website: <https://ernaehrungstherapie.online/>

### 83. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20201117-1253018

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

#### Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Rosa-Luxemburg-Straße 24, 06618 Naumburg

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [naumburg@pige.de](mailto:naumburg@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://www.pige.de>

### 84. Online-Ernährungskurs: den Kilos ade in 8 Wochen

Der Online-Ernährungskurs: den Kilos ade in 8 Wochen ist ein Präventionskurs, der über einen Zeitraum von 8 Wochen angelegt ist. Inhaltlich geht es bei dem Kurs um die Vermeidung und Reduktion von Übergewicht. In jeder Woche gibt es zu einem bestimmten Thema einen Lehrtext und Wochentipps. Über einen Rezeptplaner kann entsprechend des individuellen Kalorienbedarfs die Woche geplant werden und bei Bedarf eine Einkaufsliste ausgedruckt werden. Jede Woche schließt mit einem Wochenquiz. Wenn dieses richtig beantwortet wurde, wird nach einer Woche die nächste Woche geöffnet.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

#### Kursdetails:

Kursnummer: 20200408-1192855

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 60 Minuten

Kursgebühr: 119,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 39,00 EUR)

#### Kursanbieter:

Kilos ade GmbH

Junckerstraße 10 a, 16816 Neuruppin

Telefon: (03391) 5995030

Fax: () Code für Anmeldung: 100-04

E-Mail: [anja.bath@kilosade.com](mailto:anja.bath@kilosade.com)

Kursleiter: Anja Bath

Website: <https://kilosade.com/8-wochen-online-ernaehrungskurs/>

### 85. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20210215-1285479

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Junckerstraße 10a, 16816 Neuruppin

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 86. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel. Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201119-1253679

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Grimmelallee 3, 99734 Nordhausen

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 87. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201228-1272872

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Am Ufer 6, 01612 Nünchritz

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 88. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201120-1254214

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Gerichtsstraße 23, 09569 Oederan

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 89. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201124-1255535

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Alte Bahnhofstraße 7, 08606 Oelsnitz

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 90. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201228-1272889

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Barbierstraße 14, 39387 Oschersleben

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 91. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201223-1271448

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

Longuyoner Straße 1, 01796 Pirna

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 92. Mission Wunschgewicht - Ernährungsseminar - Online-Kurs

Auf der Website [www.missionwunschgewicht.de](http://www.missionwunschgewicht.de) finden sie sowohl alle notwendigen Informationen zum Kurs als auch einen Link zur direkten Registrierung. Der Online Kurs umfasst 8 Wochen in denen der Teilnehmer lernt sich gesund und bewusst zu ernähren.

Durch die direkte Anwendung des gelernten Kursinhaltes ist die parallele Gewichtsreduktion ein Hauptziel.

Aber auch das bewusste wahrnehmen von Ernährungsfehlern und das Ablegen von "falschen" Gewohnheiten

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201124-1255546

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 120,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 40,00 EUR)

Kursanbieter:

Privatinstitut für gesunde Ernährung u. Bewegung e.V.

L.-F. Schönherr Straße 32, 08523 Plauen

Telefon: (0371) 35599810

E-Mail: [betreuung@pige.de](mailto:betreuung@pige.de)

Kursleiter: Elisa Hausding

Website: <http://info@pige.de>

## 93. Onlineprogramm\_Smart ernährt, ganz unbeschwert\_8 x 45 MIN

Dieses Konzept basiert auf dem Präventionsprinzip der Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung (Leitfaden Prävention S. 68). Das Konzept ist ein IKT-basiertes Selbstlernprogramm und gliedert sich in acht Kurseinheiten. In diesen Einheiten nutzen die Teilnehmer unter anderem ein online Programm mit Videos und Podcasts sowie begleitend eine App. Die Zielgruppe sind Personen, ab dem 18. Lebensjahr, bei denen durch eine Ernährungsumstellung einer Mangel- und Fehlernährung vorgebeugt und somit ernährungsbedingte und oder mitbedingte Erkrankungen vermieden werden können. Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder (psychischen) Essstörungen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201216-1267143

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 100,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 25,00 EUR)

Kursanbieter:

Oviva

Dortustr. 48, 14467 Potsdam  
Telefon: (030) 55572034  
E-Mail: simone.krotz@oviva.com  
Kursleiter: Lisa Maria Endl

## 94. Onlineprogramm\_Smart ernährt, ganz unbeschwert\_8 x 45 MIN

Dieses Konzept basiert auf dem Präventionsprinzip der Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung (Leitfaden Prävention S. 68). Das Konzept ist ein IKT-basiertes Selbstlernprogramm und gliedert sich in acht Kurseinheiten. In diesen Einheiten nutzen die Teilnehmer unter anderem ein online Programm mit Videos und Podcasts sowie begleitend eine App. Die Zielgruppe sind Personen, ab dem 18. Lebensjahr, bei denen durch eine Ernährungsumstellung einer Mangel- und Fehlernährung vorgebeugt und somit ernährungsbedingte und oder mitbedingte Erkrankungen vermieden werden können. Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder (psychischen) Essstörungen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201216-1267147

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 100,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 25,00 EUR)

### Kursanbieter:

Oviva

Dortustr. 48, 14467 Potsdam

Telefon: (030) 55572034

E-Mail: simone.krotz@oviva.com

Kursleiter: Nora Gallitz

## 95. Onlineprogramm\_Smart ernährt, ganz unbeschwert\_8 x 45 MIN

Dieses Konzept basiert auf dem Präventionsprinzip der Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung (Leitfaden Prävention S. 68). Das Konzept ist ein IKT-basiertes Selbstlernprogramm und gliedert sich in acht Kurseinheiten. In diesen Einheiten nutzen die Teilnehmer unter anderem ein online Programm mit Videos und Podcasts sowie begleitend eine App. Die Zielgruppe sind Personen, ab dem 18. Lebensjahr, bei denen durch eine Ernährungsumstellung einer Mangel- und Fehlernährung vorgebeugt und somit ernährungsbedingte und oder mitbedingte Erkrankungen vermieden werden können. Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder (psychischen) Essstörungen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201216-1267149

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 100,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 25,00 EUR)

### Kursanbieter:

Oviva

Dortustr. 48, 14467 Potsdam

Telefon: (030) 55572034

E-Mail: [simone.krotz@oviva.com](mailto:simone.krotz@oviva.com)

Kursleiter: Nadja Krohe

## 96. Onlineprogramm\_Smart ernährt, ganz unbeschwert\_8 x 45 MIN

Dieses Konzept basiert auf dem Präventionsprinzip der Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung (Leitfaden Prävention S. 68). Das Konzept ist ein IKT-basiertes Selbstlernprogramm und gliedert sich in acht Kurseinheiten. In diesen Einheiten nutzen die Teilnehmer unter anderem ein online Programm mit Videos und Podcasts sowie begleitend eine App. Die Zielgruppe sind Personen, ab dem 18. Lebensjahr, bei denen durch eine Ernährungsumstellung einer Mangel- und Fehlernährung vorgebeugt und somit ernährungsbedingte und oder mitbedingte Erkrankungen vermieden werden können. Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder (psychischen) Essstörungen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201216-1267152

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 100,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 25,00 EUR)

Kursanbieter:

Oviva

Dortustr. 48, 14467 Potsdam

Telefon: (030) 55572034

E-Mail: [simone.krotz@oviva.com](mailto:simone.krotz@oviva.com)

Kursleiter: Nathalie Hielscher

## 97. Onlineprogramm\_Smart ernährt, ganz unbeschwert\_8 x 45 MIN

Dieses Konzept basiert auf dem Präventionsprinzip der Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung (Leitfaden Prävention S. 68). Das Konzept ist ein IKT-basiertes Selbstlernprogramm und gliedert sich in acht Kurseinheiten. In diesen Einheiten nutzen die Teilnehmer unter anderem ein online Programm mit Videos und Podcasts sowie begleitend eine App. Die Zielgruppe sind Personen, ab dem 18. Lebensjahr, bei denen durch eine Ernährungsumstellung einer Mangel- und Fehlernährung vorgebeugt und somit ernährungsbedingte und oder mitbedingte Erkrankungen vermieden werden können. Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder (psychischen) Essstörungen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

Kursdetails:

Kursnummer: 20201216-1267153

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 100,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 25,00 EUR)

Kursanbieter:

Oviva

Dortustr. 48, 14467 Potsdam

Telefon: (030) 55572034

E-Mail: [simone.krotz@oviva.com](mailto:simone.krotz@oviva.com)

Kursleiter: Monika Zimbehl

## 98. Onlineprogramm\_Smart ernährt, ganz unbeschwert\_8 x 45 MIN

Dieses Konzept basiert auf dem Präventionsprinzip der Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung (Leitfaden Prävention S. 68). Das Konzept ist ein IKT-basiertes Selbstlernprogramm und gliedert sich in acht Kurseinheiten. In diesen Einheiten nutzen die Teilnehmer unter anderem ein online Programm mit Videos und Podcasts sowie begleitend eine App. Die Zielgruppe sind Personen, ab dem 18. Lebensjahr, bei denen durch eine Ernährungsumstellung einer Mangel- und Fehlernährung vorgebeugt und somit ernährungsbedingte und oder mitbedingte Erkrankungen vermieden werden können. Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder (psychischen) Essstörungen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201216-1267157

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 100,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 25,00 EUR)

### Kursanbieter:

Oviva

Dortustr. 48, 14467 Potsdam

Telefon: (030) 55572034

E-Mail: simone.krotz@oviva.com

Kursleiter: Veronika Albers

## 99. Onlineprogramm\_Smart ernährt, ganz unbeschwert\_8 x 45 MIN

Dieses Konzept basiert auf dem Präventionsprinzip der Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung (Leitfaden Prävention S. 68). Das Konzept ist ein IKT-basiertes Selbstlernprogramm und gliedert sich in acht Kurseinheiten. In diesen Einheiten nutzen die Teilnehmer unter anderem ein online Programm mit Videos und Podcasts sowie begleitend eine App. Die Zielgruppe sind Personen, ab dem 18. Lebensjahr, bei denen durch eine Ernährungsumstellung einer Mangel- und Fehlernährung vorgebeugt und somit ernährungsbedingte und oder mitbedingte Erkrankungen vermieden werden können. Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder (psychischen) Essstörungen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

### Kursdetails:

Kursnummer: 20201216-1267158

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 100,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 25,00 EUR)

### Kursanbieter:

Oviva

Dortustr. 48, 14467 Potsdam

Telefon: (030) 55572034

E-Mail: simone.krotz@oviva.com

Kursleiter: Corinna Zielke

## 100. Onlineprogramm\_Smart ernährt, ganz unbeschwert\_8 x 45 MIN

Dieses Konzept basiert auf dem Präventionsprinzip der Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung (Leitfaden Prävention S.



68). Das Konzept ist ein IKT-basiertes Selbstlernprogramm und gliedert sich in acht Kurseinheiten. In diesen Einheiten nutzen die Teilnehmer unter anderem ein online Programm mit Videos und Podcasts sowie begleitend eine App. Die Zielgruppe sind Personen, ab dem 18. Lebensjahr, bei denen durch eine Ernährungsumstellung einer Mangel- und Fehlernährung vorgebeugt und somit ernährungsbedingte und oder mitbedingte Erkrankungen vermieden werden können. Personen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen des Stoffwechsels oder (psychischen) Essstörungen sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Zertifiziert von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V

**Kursdetails:**

Kursnummer: 20201216-1267159

Themenbereiche: Ernährung

Umfang und Dauer: 8 á 45 Minuten

Kursgebühr: 100,00 EUR

(Eigenanteil für Versicherte der SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse): 25,00 EUR)

**Kursanbieter:**

Oviva

Dortustr. 48, 14467 Potsdam

Telefon: (030) 55572034

E-Mail: [simone.krotz@oviva.com](mailto:simone.krotz@oviva.com)

Kursleiter: Annette Langenhorst