



## Die Kursleiterin

Margarete Nowag,  
Dipl. Oecotrophologin

Margarete Nowag hat mehrere Ausbildungen gemacht. Sie ist Ernährungsberaterin (Dipl. Oec.). Außerdem hat sie einen Abschluss als Systemische Beraterin. Dabei hat sie gelernt zu erkennen, warum wir Dinge tun. Das hilft bei Veränderungen, zum Beispiel beim täglichen Essen.

Sie arbeitet seit 2011 selbständig in eigener Praxis und mit unterschiedlichen Partnern. So konnte sie in Hamburg und Nordrhein-Westfalen viele Erfahrungen sammeln.

## Frau Nowag bietet:

- Den Kurs **Gesund und Fit**® mit verschiedenen Schwerpunkten. Als Vorbeugung gegen
  - a) Übergewicht
  - b) Fehl- und Mangelernährung
- Den Kurs **Gesund und Fit**® im Betrieb. Für die Förderung von Gesundheit am Arbeitsplatz.
- Einzelberatung bei besonderen Ernährungsfragen
- Beratung von Angehörigen
- Mitarbeiterschulungen



**Margarete Nowag**

Dipl. oec. troph. | Systemische Beraterin

## Kontakt

Beratung und Entwicklung  
Schwerpunkt Ernährungsmedizin  
Margarete Nowag

Gluckstrasse 57  
22081 Hamburg

Telefon: 040-18 88 04 77  
mobil: 0157-74 52 56 36  
mail: margarete.nowag@alice.de

[www.ernaehrung-konzepte.de](http://www.ernaehrung-konzepte.de)  
[www.bildungshaus-hamburg.de](http://www.bildungshaus-hamburg.de)



VON DEN  
KRANKENKASSEN  
GEFÖRDERT

## Gesund und Fit<sup>®</sup>

Gesunde Ernährung für Menschen  
mit geistiger Behinderung

- Vorsorgekurse für Erwachsene mit Spaß an gesunder Ernährung
- Ein Weg zur mehr Gesundheit in einer vertrauten Gruppe



## Der Kurs Gesund und Fit®

Gesundes Essen und Trinken macht zufrieden.

- **Essen und Trinken** versorgt den Körper mit wichtigen Stoffen.
- Das neugelernte **Essen und Trinken** hilft beim Abnehmen.
- **Essen und Trinken** dient zum Stressabbau und Entspannung.
- **Essen und Trinken** miteinander macht Freude.

Bei Übergewicht fällt das Leben schwerer. Bei Mangel- und Fehlernährung wird der Körper krank und müde. Die täglichen Speisen und Getränke müssen zu den Medikamenten passen.

## Wichtige Ziele

- Im Kurs wird erklärt was bei gesundem **Essen und Trinken** wichtig ist. Dann können die Teilnehmer üben und selbst Essen zusammen stellen. So lernt man selbst richtig zu entscheiden.
- Die Angehörigen lernen auch die Ziele kennen. Sie können dann bei der besseren Ernährung helfen.

## Mitarbeiterschulung

Die Begleitung der Menschen mit Behinderungen in diesen alltäglichen und elementaren Fragen und Problemstellungen erfordert dauerhaft Geduld und Zeit. Deshalb kann gezielte Information und Beratung und ein praxisnahes Training sehr hilfreich sein. Es wird sogar auch Spaß machen über eigene Gewohnheiten nachzudenken und Neues kennen zu lernen. Mehr Informationen dazu unter [www.Bildungshaus-Hamburg.de](http://www.Bildungshaus-Hamburg.de).

## Ernährung ist Bildung für alle!



Dieser Dreiklang macht Schritt für Schritt mehr Selbständigkeit möglich.

## Gesund und Fit®

### Schulungsort

In den Einrichtungen vor Ort.

### Schulungsdauer

8 Kursabende mit Klienten, wahlweise:  
2 zusätzliche Kursabende mit Klienten und Angehörigen.  
Ein Kursabend dauert 60 Minuten. Die Treffen sind wöchentlich.

### Schulungssprache

Die Schulung wird in einfacher Sprache durchgeführt.

### Schulungsziele

- Gesunde Ernährung erleben
- Aktuelle Informationen
- Gewichtsabnahme
- Verbesserung der Gesundheit
- Spaß an Lebensmitteln
- Bessere Selbständigkeit

### Schulungstermine

Die Termine werden mit den Teilnehmern und den Einrichtungen abgestimmt.

### Schulungskosten

Die Kosten pro Teilnehmer betragen 100 €, bei 10 Kursabenden mit zwei Angehörigenabenden 150 €. Die Krankenkassen bezahlen davon 75 €.