

Übersicht Infomaterial für PUR- Kursteilnehmer/innen

Broschüre	Inhalt
Fit im Büro	Kleine Übungen und Tipps für zwischen durch Übungen für: Schulter-Nacken Beine und Füße Rücken
Gesund und Preiswert kochen	Informationen zu den gängigen Lebensmitteln, Tipps zur richtigen Ernährung, Clever einkaufen, schnelle Rezepte
Wege zum Wohlfühlen	Tipps und Informationen zu einem gesunderen Leben wie z.B. die richtige Ernährung, Sport und Entspannung
Diabetes	Informationen rund um Diabetes wie z.B.: Was ist Diabetes, Gefahr für die Gefäße, Gesunde Ernährung, richtig abnehmen
Rund ums Fett	Tipps und Informationen für bewusstes Essen, Rezepte, Alternativen zu Nahrungsmitteln
Richtig fit	Tipps zur eigenen Fitness, wie steige ich langsam in den Sport ein, Keine Chance den Ausreden, verschiedene Sportarten werden vorgestellt
Einfach relaxen	Tipps zur Entspannung für zwischendurch, Informationen zum Autogenem Training, Aktiv abschalten, die Seele Baumeln lassen

**Die AOK-Broschüren liegen an allen Unterrichtsorten zur
Verwendung und Mitnahme in den PUR-Kursen Mitnahme bereit.**