

[Ernährung | Aktiv sein](#)

[Kranken-Kasse](#)

[Psychische Gesundheit](#)

[Kur](#)

[Brille](#)

[Tier-Gesundheit](#)

[Gesundheit](#) » [Ernährung | Aktiv sein](#)

Ernährung | Aktiv sein

Ernährung

Viele Krankenkassen bieten kostenlose Kurse oder Beratung an.
Bitte informieren Sie sich bei ihrer Krankenkasse vor Ort.

Auch die [Verbraucher-Zentrale](#) hat viele Tipps und Tricks zur gesunden Ernährung auf Lager.

Sportgruppen

Viele Krankenkassen finanzieren 1-2 Sport-Kurse im Jahr.
Diese Kurse werden von der Krankenkasse angeboten.
Oder Sie müssen bestimmte Kriterien erfüllen.
Informieren Sie sich bevor Sie buchen!

Eine Übersicht über verschiedene Reha-Sportgruppen im Landkreis finden Sie hier:

[Esslinger Gesundheits-Magazin](#)

Outdoor (Draussen) Fitness

Auf dieser [Web-Seite](#) finden Sie alle Orte um draußen kostenlos Sport zu treiben.
Es gibt Trimm-Dich-Pfade.
Es gibt einzelne Fitness-Geräte draußen.
Es gibt Parks mit Sport-Möglichkeiten.

[Gesundheit](#)

[Kranken-Kasse](#)

