

Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit- Gesunde Ernährung

Kursnummer: 21 - BF - 004

Zielgruppe:

Mitarbeiter*innen im
Bundesfreiwilligendienst

Für den Erhalt der persönlichen Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit ist eine ausgewogene Ernährung von großer Bedeutung.

Zeitumfang:

6 Unterrichtseinheiten

Im Rahmen des Kurses erfolgt eine Analyse von Lebensmitteln und Ernährungsarten.

Termin:

in Absprache
08.45 - 13.45 Uhr

Weiterhin werden die Zusammenhänge zwischen gesunder Ernährung, einem positiven und ausgeglichenen Lebensgefühl und einem gesunden Körper erläutert.

Referentin:

Julia Siegler
Hauswirtschaftsmeisterin

Die Teilnehmenden erhalten Anregungen, wie gesunde Ernährung mühelos in den Alltag integriert werden kann.

Teilnahmebetrag:

100,00 € / TN

(96,00 € Kursgebühr, 4,00 €
Seminarverpflegung)

Die Kursgebühr trägt die Einsatz-
stelle.

Kursschwerpunkte:

- Was versteht man unter einer gesunden Ernährung?
- Welchen Einfluss hat die Ernährung auf die geistige Fitness und Leistungsfähigkeit?
- Wie kann man sich auch in einem stressigen Alltag gesund ernähren?
- Ideen und Rezeptvorschläge, die einfach umzusetzen sind
- Ausprobieren von Rezepten - Spaß an der Zubereitung

Weiterbildungspunkte:

6 Punkte

Kursort und Kontakt:

IBKM Akademie GmbH
Am Bahnhof 12
06577 An der Schmücke
OT Heldrungen

Telefon: 034673/760-35
Fax: 034673/760-31
ibkm@ibkm-akademie.de

Ansprechpartner*innen:

Frau Michel, Frau Dehmel

