

Erhalt der Beschäftigungsfähigkeit - Kursnummer: 18 - BF - 004

Gesunde Ernährung

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen im
Bundesfreiwilligendienst

Zeitumfang:

6 Unterrichtseinheiten

Termin:

in Absprache
08.45 - 13.45 Uhr

Referentin:

Julia Siegler
Hauswirtschaftsmeisterin

Teilnahmebetrag:

100,00 € / TN

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

Die Kursgebühr trägt die Einsatz-
stelle.

Weiterbildungspunkte:

6 Punkte

Kursort und Kontakt:

IBKM Akademie GmbH
06577 Heldrungen, Am Bahnhof 12
oder
98746 Mellenbach-Glasbach, Karl-
Marx-Straße 21

Telefon: 034673/760-35
Fax: 034673/760-31



Akademie GmbH

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

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

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

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

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

Ansprechpartner: Frau Erdmann, Frau Michel

Die Kursgebühren beinhalten die Kursmaterialien und die Seminarverpflegung.