

V0300604 Regionales Brain Food für mehr Leistung und Gesundheit im Beruf Gesellschaftspolitische Aspekte nachhaltiger Produktionsweisen & ökologisch bewusster Ernährung

Beginn	Montag, 14.10.2024, 09:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	295,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Ilona Ruhнау
Informationen	Essen & Trinken für den eigenen Bedarf; Sportkleidung; Laufschuhe, Geschirrhandtücher, ein Schneidebrett, ein scharfes Messer und bei Bedarf eine Schürze.
Kursort	Naturschutzhaus, Raum 01, Frankfurter Straße 74, 65439 Flörsheim

Unser heutiges Berufs- und Alltagsleben ist häufig von Termindruck und Zeitmangel gekennzeichnet. Es fällt schwer, eine gesunde und ausgewogene Ernährung in unseren Alltag zu integrieren, und auch die Bewegung kommt oft zu kurz aufgrund der überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Zugleich ist das Thema „Ernährung“ in aller Munde. Brain- und Superfood sind allgegenwärtige Begriffe: Samen, Kerne und Obst aus allen Kontinenten sind vermeintliche Lösungen für einen gesunden Lebensstil. Dieser Wochenkurs zeigt Tipps zur ausgewogenen und vollwertigen Ernährung, die sich in den Alltag integrieren lassen sowie die vielen Brain Foods, die sich vor unserer Haustür finden lassen.

Praktische Kocheinheiten und Snackzubereitungen, eine Weltreise zu Obst und Gemüse, deren Inhaltsstoffen und CO₂-Abdrücke, die Streuobstwiese als ökologisch wertvoller Lebensraum der Kulturlandschaft Hessens, die Bedeutung und Förderung der biologischen Vielfalt, der Biotopschutz in Hessen runden den Bereich Ernährung ab. Entdecken Sie zudem die richtige Art der Bewegung, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten ausgerichtet ist. Diese Kompetenzen helfen den Teilnehmenden, der Erhaltung und Verbesserung der persönlichen Gesundheit besser zu begegnen.

Diese Veranstaltung ist in Hessen, Baden-Württemberg und Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub anerkannt und kann ebenso als Wochenkurs gebucht werden. Die für die Anmeldung bei Ihrem Arbeitgeber erforderlichen Unterlagen erhalten Sie im Fachbereich Gesundheit (fb-gesundheit@vhs-mtk.de).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.10.2024	09:00 - 16:30 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Wintergarten
15.10.2024	09:00 - 16:30 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Wintergarten
16.10.2024	09:00 - 16:30 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Wintergarten
17.10.2024	09:00 - 16:30 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Wintergarten
17.10.2024	13:15 - 16:15 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Streuobstwiesen
18.10.2024	09:00 - 16:30 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Wintergarten

[zur Kursdetail-Seite](#)