

X0306304 Ernährungsstrategien für Frauen

Beginn	Samstag, 08.11.2025, 10:00 - 13:00 Uhr
--------	--

Kursgebühr	25,00 €
------------	---------

Dauer	1-mal
-------	-------

Kursleitung	Maren Altenbäumer
-------------	-------------------

Informationen	Essen und Trinken für den eigenen Bedarf
---------------	--

Kursort	005, Pfarrgasse 38, 65719 Hofheim
---------	-----------------------------------

Ernährung hat großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden – egal ob männlich oder weiblich. Wie sich zunehmend herausstellt, sind die biologischen Unterschiede in den Stoffwechselfvorgängen zwischen Männern und Frauen größer als bisher angenommen. Zudem gehen Frauen im Laufe ihres Lebens durch besondere Phasen, wie Schwangerschaft und Stillzeit oder die Wechseljahre, die neben körperlichen Veränderungen auch einen veränderten Nährstoffbedarf mit sich bringen. Eine Anpassung unserer Ernährungsgewohnheiten kann dann sinnvoll sein. Wir gehen der Frage nach, welche Ernährungsstrategien am besten geeignet sind, um gesund, aktiv und in Form zu bleiben.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.11.2025	10:00 - 13:00 Uhr	Hofheim, Volkshochschule, 005

[zur Kursdetail-Seite](#)