Gesund und genussvoll durch den (Arbeits)Alltag - Virtueller Unterricht

Kurs-Nr. GHDAA

Beschreibung

Die Kursreihe besteht aus insgesam 4 Terminen. Es wird Schritt für Schritt ein Basiswissen über gesunde Ernährung im Arbeitsalltag aufgebaut. Den Abschluss bildet ein Online-Kochevent, an dem gemeinsam verschiedene Rezepte zubereitet werden, die sich sehr gut fürs Mealprepping und allgemein einen stressigen Alltag eignen.

Zielgruppe

Der Vortrag ist an alle berufstätigen Menschen gerichtet, denen die eigene Gesundheit wichtig ist und die in Job und Alltag fit und leistungsfähig sein möchten. Das Angebot richtet sich an alle, die ein bisschen tiefer in des Thema gesunde Ernährung eintauchen möchten, in ihrem Alltag aber wenig Zeit zum Kochen haben und die Mittagspause auf der Arbeit verbringen.

Inhalt

Die Theorieeinheiten bauen ein Basiswissen auf. Es geht um verschiedene Einflussfaktoren wie Schlaf, Stress und Trinkmenge, aber vor allem auch um Themen wie Nährstoffzufuhr, einfach in den Alltag zu integrierende Ernährungsregeln und Küchentipps. Zudem wird auf die persönlichen Anliegen der Teilnehmenden eingegangen.

- Grundlagen der gesunden Ernährung
- Einflussfaktoren auf Körpergewicht und Leistungsfähigkeit
- Mahlzeitenplanung und Zeitspartricks
- Umsetzung der Kenntnisse im Arbeitsalltag
- Gemeinsames Online-Kochevent inklusive Rezepten

Abschluss

- IHK-Bescheinigung

Veranstaltung online ansehen

https://www.ihkakademie-sbh.de/weiterbildung/details/gesund-und-genussvoll-durch-den-arbeits-alltag-virtueller-unterricht_117157

Standort und Termin

Termin auf Anfrage
Villingen-Schwenningen
Virtueller Unterricht

Termindetails

22.01.2024, 05.02.2024, 11.03.2024, 25.03.2024 von 18:00-19:30 Uhr und Online-Kochveranstaltung 08.04.2024 17:00 Uhr-19:00 Uhr

Ansprechpartner

Aileen Höfner / Akademie

07721 922 311

hoefner@vs.ihk.de

Veranstaltungsort

IHK Akademie

Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen

Förderungen

- ESF Förderung

07721 922-200

akademie@vs.ihk.de

IHK Akademie
Albert-Schweitzer-Str. 7
78052 Villingen-Schwenningen