Web-Seminar: Befreite Ernährung

Quereinsteiger

Führungskräfte

Kommunikation
Gesundheit

Öffentlichkeitsarbeit

Haushalt
Finanzen

Personal
TV/D, Beamer

Recht, BGB
AVR, KomR

Soziales
Kinder/Migration

Ordnung
Bauen

Sekretariat
PC-Training

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen, welche sich für gesunde Ernährung interessieren und/oder Ihre Ernährung anpassen möchten

Ihr Nutzen Ihnen wird ein Grundwissen über gesunde Ernährung vermittelt und Sie erfahren, wie durch eine ausgewogene Ernährung, eine gesunde Lebensweise erreicht werden kann.

Ein weiterer Nutzen ist die Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Selbstwertgefühls durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung

Inhalt Das Seminar basiert auf den Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung.

Die Sensibilisierung für eine gesunde Lebensweise zur Reduktion von Übergewicht und Fettstoffwechselstörungen steht hier im Vordergrund.

Zudem geben wir Ihnen Informationen über ernährungsphysiologische, biochemische und allergologische Zusammenhänge ein und thematisieren die Zusammenstellung eines geeigneten Speiseplans bzw. von einzelnen Gerichten. Dabei spielt die Zusammenstellung der Nährstoffe eine entscheidende Rolle.

Auf die Bedeutung des Flüssigkeitshaushaltes wird ebenso eingegangen.

Hinweise Sie benötigen einen PC / Laptop / Tablet mit Lautsprechern oder Headset. **Bitte nehmen Sie mit Mikrofon teil. Kamera wäre schön.**

Eine gesonderte Software ist nicht notwendig.

Zur Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten zu unserer Lernwelt (diese ist über unsere Website sksd.de erreichbar. In der Lernwelt findet das Web-Seminar statt und Sie erhalten dort auch alle evtl. Unterlagen. Folgende Browser sind besonders kompatibel: Microsoft Edge, Google Chrome oder Mozilla Firefox. Hierbei sollte es sich jeweils um eine aktuelle Version handeln. Wir haben uns für eine Erweiterung unseres bereits bestehenden Systems entschieden, so dass Ihre Daten nur innerhalb unseres Studieninstitutes verarbeitet werden. Ihre Daten müssen nicht an Dritte weitergegeben werden.

Nummer web-L-06-18/22

1. Termin 24. Januar 2022 von 13:00 bis ca. 15:00 Uhr
2. Termin 23. September 2022 von 13:00 bis ca. 15:00 Uhr

Entgelt 103,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
134,00 € Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.sksd.de informieren.