

Weiterbildung

Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung steigert das Wohlbefinden, die Abwehrkräfte und die Leistungsfähigkeit. Auch die Psyche spielt dabei eine grosse Rolle.

Brigitte Christen, BSc. Ernährungsberaterin SVDE klärt an zwei Nachmittagen Mythen und Fakten rund um das Thema Ernährung und Essverhalten, beantwortet eure Fragen und führt euch kompetent durch den Ernährungs-Dschungel.

Das Kursangebot beinhaltet folgende Themenbereiche

- Informationen rund um das Thema Ernährung – professionell und einfach verständlich erklärt
- Ausgewogen Essen – Alltagstipps ohne Verzicht und Verbote
- Ideen, wie ich mein Wissen im Alltag auch umsetzen kann
- Frust mit der Esslust

Kursziele

- Klären von Mythen und Fakten - Gelesenem und Gehörtem
- Kennenlernen von einfach umsetzbaren Tipps & Tricks sowie alltagstauglichen Strategien für ein ausgewogenes Essverhalten
- Entwickeln von Kompetenzen im Umgang mit der Esslust und situativen Essmomenten

Zielgruppe

- Alle die motiviert sind ihr Ernährungswissen auf den aktuellen Stand zu bringen und ihr Essverhalten zu überdenken.

Rahmenbedingungen Kurs 19_24

Daten	Di 19.11.2024 Di 26.11.2024	14:00 – 16:30 Uhr 14:00 – 16:30 Uhr
Dauer	2 Kursmodule à 2 ½ Stunden (inklusive Pause).	
Interne Verrechnung	nach Richtlinien IG Arbeit	
Gruppengrösse	Maximal 7 Teilnehmende Der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt. Bei mehr als 7 InteressentInnen werden Wartelisten geführt.	
Ort	IG Arbeit Sitzungszimmer U9 / UG Mitte - Beamer Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern	
Auskunft / Zusammenarbeit	Um eine optimale Umsetzung (Praxistransfer) im Arbeitsalltag zu unterstützen, darf gerne mit der KL Kontakt aufgenommen werden.	
Kursleitung	Brigitte Christen-Hess, BSc. Ernährungsberaterin SVDE MAS in Adult and Professional Education	
Anmeldung	bis 25.10.2024 mit beigelegtem Anmeldeatlon	
Abmeldung	Bei Abmeldung nach dem 25.10.2024 werden die vollständigen Kurskosten verrechnet.	
Kursabbruch	Bei Kursabbruch werden keine Kosten zurückerstattet.	
Kursbestätigung	Für Teilnehmende mit keiner Kursabsenz.	

Weiterbildung

Anmeldetalon externe InteressentInnen

Kurstitel **Gesunde Ernährung 19_24**

KursteilnehmerIn Herr Frau

Name / Vorname

Adresse

Postleitzahl / Ort

Telefon

Geburtsdatum

Relevante Einschränkungen bezüglich Kursbesuch:

Eingeschränkte Sprachkompetenz Ja Nein

Lernbehinderung Ja Nein

Andere (z.B. Epilepsie, Rollstuhl) Ja Nein

Welche Information hat den Ausschlag für die Anmeldung gegeben

Ausschreibung direkt

Website / Print

Infoveranstaltung

Andere

Finanzierung und Kontakt

IV-Rente Ja Nein

IV-Leistungen Ja Nein

Eingliederungsmassnahmen IV Ja Nein

Wenn ja, Kontakt IV:

Geschütztes soziales Unternehmen Ja Nein

Wenn ja, Kontakt:

Wirtschaftliche Sozialhilfe Ja Nein

Wenn ja, Kontakt:

Andere Ja Nein

Wenn ja, welche:

Talon ausfüllen, bis 25.10.24 senden an:

IG Arbeit, BüroService, Fiona von Burg, Unterlachenstrasse 9, 6002 Luzern