



Neuer Ernährungsbereich

Sport- und Kulturgemeinde Erfelden e.V.

Anmeldung direkt über den Standort **SKG Erfelden e.V.**
Rheinallee 42, 64560 Riedstadt, Tel.: 0176 23385299, christine.ganster@icloud.com

Basics rund um gesunde Ernährung

Gesunde Ernährung? Was bedeutet das genau? Alle Medien sind voll von Tipps rund um die Ernährung. Fast täglich gibt es neue Skandale und zugleich Lösungen. Was davon ist wahr? Was kann ich für mich umsetzen? Welche allgemeinen Regeln gibt es, wenn ich auf meine Ernährung achten möchte?

- 10. März 2018 - 14:00 - ca. 17:00 Uhr

Ernährung und Sport

Der Bereich Ernährung im Sport ist unendlich. Unterschiedliche sportliche Belastungen benötigen unterschiedliche Energiequellen. Was kann ich vor dem Sport zur Vorbereitung, während des Sports zum optimalen Leistungserhalt und nach dem Sport zur perfekten Regeneration zu mir nehmen?

- 14. April 2018 - 14:00 - ca. 17:00 Uhr

Gesundes Abnehmen

Abnehmen, das Lieblingsthema der Massenmedien. Eine Fülle an Diäten wird täglich angeboten - stets auf die neusten Erkenntnisse gestützt. Sind alle diese Tipps gesund? Was bedeutet eine Diät für meinen Körper? Welche Regeln gibt es, um gesund abzunehmen, sich dabei wohl zu fühlen und die Gewichtsreduktion auch nachhaltig zu gestalten?

- 12. Mai 2018 - 14:00 - ca. 17:00 Uhr

Vegetarier und Veganer - worauf muss ich achten?

Vegan - Vegetarier > eine Modeerscheinung? Was steckt wirklich hinter den beiden Esskulturen? Was muss ich beachten, wenn ich mich auf diesen Weg begeben? Sind alle Ersatzstoffe gesund? Betrachte ich das große Ganze - ist es besser das Stück Fleisch zu konsumieren oder die exotische Frucht aus Südamerika zu jeder Jahreszeit?

- 23. Juni 2018 - 14:00 - 17:00 Uhr

Allgemeine Informationen

- Jeweils Vortrag + gemeinsames Kochen und Essen mit Feedback und Themensammlung im Anschluss
- Referent: Jan Kahlert
- Preis pro Teilnehmer: € 15,- inkl. Materialien
- Maximal 20 Teilnehmer pro Workshop

