

55plus - das Essen schlau genießen -NEU-

55plus - das Essen schlau genießen -NEU-

Grade in der zweiten Lebenshälfte gewinnt die Gesundheit immer größere Bedeutung. Sie wünschen sich Wohlbefinden und Lebensqualität, spüren aber, dass sich der Körper verändert. Fragen rund ums Älterwerden und welche Rolle die Ernährung dabei spielt, tauchen auf. Wie kann ich mein Gewicht im Griff haben? Wie kann ich meine Leistungsfähigkeit erhalten? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung für Menschen "55 plus" aus? Welche Lebensmittel kann ich ohne Reue genießen, um gesund zu bleiben? Gibt es kritische Nährstoffe oder Mangelernährung? Kann ich durch eine gute Ernährung Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Osteoporose u. a. günstig beeinflussen. In diesem Kurs gehen wir auf solche Fragen ein. An beiden Terminen kochen wir in gemeinsamer Runde Leckerer und Gesundes, genießen es und tauschen uns aus. Für jeden Kochtreff-Termin bitte mitbringen: eine Schürze, Behälter für Reste und die Freude am Kochen. Die Lebensmittelumlage wird an jedem Termin mit der Dozentin abgerechnet.

Dozent(en):	Fischer, Ursula
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 07 - Küche
Veranstaltungstag(e):	Mittwoch
Zeitraum:	Mi. 20.02.2019 - Mi. 27.02.2019
Dauer:	2 Termine
Gebühren:	42,50 € (32,- € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

20.02.2019	17:15 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche
27.02.2019	17:15 - 21:00 Uhr	VHS: Raum 07 - Küche